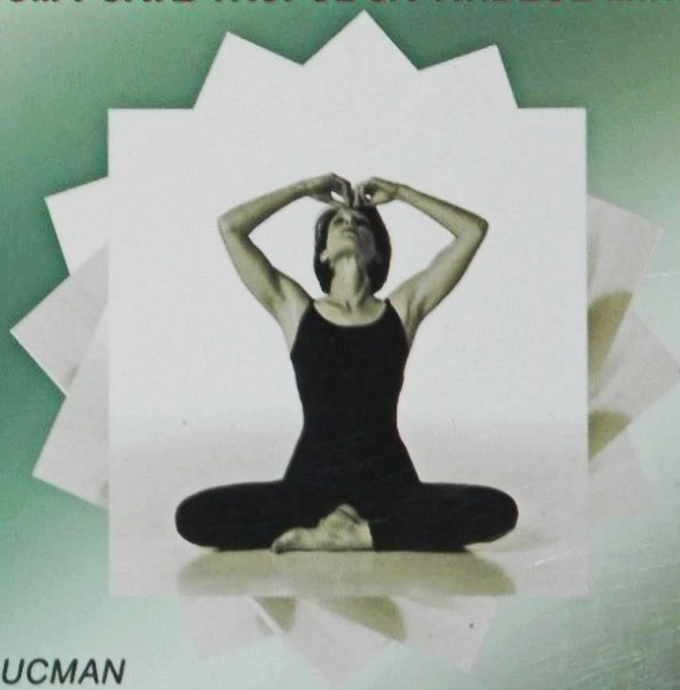


BIJA BENNETT



YOGA EMOȚIONALĂ

CUM POATE TRUPUL SĂ VINDECE MINTEA



LUCMAN

BIJA BENETT

YOGA EMOȚIONALĂ

CUM POATE TRUPUL SĂ VINDECE MINTEA

Ani de zile, yoga a primit elogiul pentru efectele pe care le are asupra organismului: ea oferă vindecare, întinerire, tonifiere generală, dar și soluții pentru o mulțime de probleme fiziologice. De curând însă, autoarea Bija Bennett a readus yoga la origini, inspirându-i atât pe instructori, cât și pe practicanți să redescopere binefacerile emoționale și spirituale pe care le poate aduce această disciplină orientală.

Valorificându-și vasta experiență în domeniul terapiei yoga, al dansului și meditației, Bija Bennett a creat un program extrem de novator, care fructifică la maximum legătura dintre minte și corp. Având la bază tradiționala cale octuplă, *yoga emoțională* oferă o gamă largă de tehnici psihosomatice simple, care influențează în sens pozitiv starea afectivă. Printre ele se numără interdependența dinamică dintre mișcări, exerciții de respirație și de meditație, deprinderi sănătoase de viață, ritualuri, gesturi și sunete tămăduitoare. Fiecare tehnică este prezentată într-un stil care permite cititorului să adapteze acest program la propriile necesități.

„*Yoga emoțională* [...] te ajută să-ți eliberezi cel mai profund potențial și te poartă spre stări superioare de sănătate și de bine general.”

Ken Wilber, autorul cărții *A Brief History of Everything*

„*Yoga emoțională* este extrem de accesibilă și prezintă o sinteză actualizată între înțelepciunea antică și știința modernă. Recomand cu căldură această carte!”

Dr. Candace B. Pert, autoarea cărții *Molecules of Emotion*

„Doar dacă-ți antrenezi deopotrivă mintea și trupul poți ajunge la cea mai bună formă. Prin *Yoga emoțională*, Bija ne poartă către următorul nivel de *fitness*: tonifierea musculaturii emoționale.”

Tom Terwilliger, Mister America 1986, campion național de culturism al Statelor Unite

„În *Yoga emoțională*, Bija Bennett a împletit înțelegerea autentică a principiilor yoghine cu talentul său artistic creator, punând la dispoziția cititorului modern învățăturile profunde ale acestei vechi tradiții.”

Gary Kraftsow, autorul cărții *Yoga for Transformation* și fondatorul Institutului American de Viniyoga

Profesorilor mei, în special
lui T.K.V. Desikachar,
pentru că m-a inspirat neîncetat
să studiez yoga,
și lui Gary Kraftsow,
pentru că a făcut ca totul
să prindă viață.
Și în memoria surorii mele,
Carol Hope Bennett.

*Dulci senzații, simțite-n sânge și de-a lungul inimii;
Ba trecând până și-n mintea mea mai pură,
Cu senină împăcare - dar și senzații
De plăcere uitată - din acelea, probabil,
Care n-au chiar puțină sau neînsemnată putere
Asupra celei mai bune părți din viața unui om...*

William Wordsworth

Emoțiile tale reprezintă sistemul tău de orientare interioară. Numai ele te pot face să știi dacă trăiești într-un mediu de sănătate biochimică sau într-unul de suferință biochimică, înțelegând cum îți influențează gândurile și emoțiile fiecare hormon și celulă din organismul tău și știind cum să le modifice într-un mod benefic pentru sănătate, vei avea acces la cel mai puternic secret dătător de sănătate de pe pământ.

CHRISTIANE NORTHRUP, doctor în medicină

Cuprins

Cuvânt înainte
Mulțumiri
Yoga vindecării emoționale
Ce este yoga emoțională?
Cad frunzele

Partea întâi

EXTINDERE DINĂUNTRU SPRE AFARĂ

- 1 Puterea tămăduitoare a emoțiilor
- 2 Yoga ca terapie emoțională
- 3 Principiile și instrumentele esențiale

Partea a doua

CELE OPT RAMURI DIN YOGA EMOȚIONALĂ

Ramura întâi - îngăduința

CONȘTIENTIZAREA
COMPORTAMENTELE JUDICIOASE
(YAMA)
REZONANȚA PROFUNDĂ

Ramura a doua - Devoțiunea

COMUNIUNEA
ATITUDINILE PERSONALE (NIYAMA)
CONȘTIINȚĂ ÎN MIȘCARE

Ramura a treia - Voința și puterea

COOPERAREA LĂUNTRICĂ
EXERCIȚIILE FIZICE (ASANELE)
MĂiestRIA ÎN MIȘCARE

Ramura a patra - Iubirea

DISCERNEREA DIFERENȚELOR
RESPIRAȚIA CONȘTIENTĂ (PRANAYAMA)
LECȚII DE RESPIRAȚIE

Ramura a cincea - Armonia

ECHILIBRAREA PĂRȚILOR
DIRIJAREA SIMȚURILOR (PRATYAHARA)
SĂ SIMȚI MUZA INSPIRATOARE

Ramura a șasea - Cunoașterea

REMOMORAREA TRECUTULUI
CONCENTRAREA ATENȚIEI (DHARANA)
SUNETELE MUZICII

Ramura a șaptea - înțelepciunea

EXTINDEREA POSIBILITĂȚILOR
SUSȚINEREA ATENȚIEI (DHYANA)
DESCHIDEREA PERSPECTIVEI

Ramura a opta - Sinergia

ÎNTOARCEREA LA DEPLINĂTATE
CREAREA UNEI VIEȚI DEPLINE
(SAMADHI)
APLECAREA CĂTRE SINE

Partea a treia

MENTINEREA SUPLEȚEI

- 1 Într-o hoinăreală emoțională
- 2 Cultivarea unei practici

Anexe

PRACTICA EXERCIȚIILOR CA TERAPIE
RESURSE
DESPRE AUTOARE

Cuvânt înainte

Există în fiecare dintre noi un loc în care conștientizarea își găsește echilibrul. În această carte, Bija Bennett vă oferă mijloacele necesare pentru a găsi acest loc și a crea stări mai profunde de confort fizic și emoțional.

Emoțiile sunt impulsuri de energie și informație cerebrală. Capacitatea de acces la propriile noastre emoții ne permite să intrăm în rezonanță cu o tehnologie interioară care operează la cel mai profund nivel al conștientizării. Acest lucru poate determina schimbări semnificative de sănătate.

Yoga emoțională reprezintă mai mult decât un exercițiu fizic; ea constituie yoga vindecării emoționale și a sănătății, învățându-ne cum să ne „mlădiem” activ emoțiile și să devenim mai echilibrați, mai flexibili și mai puternici în plan emoțional.

Am văzut cât de transformatoare pot fi învățăturile yoga ale lui Bija. Am urmărit-o cum lucrează cu oamenii, atât pacienți individuali, cât și grupuri de participanți la seminarele mele din toată țara. Bija are un dar extraordinar de a face spiritul yoga accesibil, îndrumați de ea în paginile acestei cărți, veți reuși să vă recăpătați capacitatea interioară de vindecare a organismului și să vă restabiliți starea de echilibru fundamental.

Dr. DEEPAK CHOPRA,
autorul cărții *Întineriți și trăiți mai mult*

MULȚUMIRI

Vreau să le mulțumesc și să le exprim profunda mea recunoștință persoanelor care m-au ajutat și m-au sprijinit în crearea acestei cărți:

Prețuiților mei profesori de yoga: T. K. V. Desikachar, Gary și Mirka Kraftsow, Sonia Nelson, Martin Pierce, Larry Payne, Richard Miller și A. G. Mohan, pentru că păstrează integritatea tradiției yoga, făcându-o în același timp accesibilă tuturor.

Onoraților mei profesori din domeniul spiritualității și din cel al dansului: J. Krishnamurti, Anandamayi Ma, Maharishi Mahesh Yogi, Elizabeth Waters, Allegra Fuller Snyder și Mrinalini Sarabhai, care mi-au insuflat pasiunea de a îmbina cele două domenii...

YOGA VINDECĂRII EMOȚIONALE

Aceasta este o carte despre emoții. Este și o carte despre yoga. Dar aici yoga reprezintă o metodologie care te ajută să-ți abordezi, să-ți transformi și să-ți însănătoșești emoțiile, nu numai corpul și mintea. Acesta este „adevăratul motiv” pentru practicarea exercițiilor yoga, care impune participarea deplină a *tuturor* părților din care îți este alcătuită ființa, în special a celor emoționale. Practicând exercițiile de yoga emoțională, vei putea să-ți atingi propriile sentimente și pe cele ale persoanelor din jur. În cele din urmă, te vor ajuta să te vindeci singur.

Redactarea acestei cărți mi-a oferit posibilitatea să mă confrunt cu o varietate largă de emoții. M-am simțit singură, dezamăgită, izolată și am avut parte de nenumărate accese de frică. Alteori, m-am simțit sigură pe mine, inspirată și plină de veselie. Din această arzătoare intensitate emoțională a rezultat credința, care mi-a dat aripi, călăuzindu-mă către o transformare și o dezvoltare profunde. Astfel, mi-am dat seama în ce constă yoga emoțională.

Termenul *emoție* își are originea în latinescul *emovere*, care înseamnă „a (se) mișca”. Emoția presupune „energie în mișcare”, iar energia emoțională reprezintă energie creativă. Aici intră emoțiile, intențiile și atitudinile noastre, toate conducând la acțiune. Când ne mișcăm, avem senzații, iar când simțim, trăim mișcarea interioară și exterioară a trupurilor și a minților noastre.

În vechile texte yoga, emoțiile sunt descrise ca fluxuri, *vritti* sau fluctuații la nivelul conștientului nostru. Orice tip de percepție senzorială - plăcere sau durere - poate fi pusă în legătură cu aceste oscilații psihosomatice. Când ne lăsăm cuprinși de tulburări sau neliniști, emoțiile noastre își pierd ritmul firesc - devenim nerăbdători, îngrijorați sau deprimați. Dar dacă ne confruntăm cu emoțiile noastre și ne transformăm reacțiile, fluxurile noastre emoționale se diminuează. Urmărind ca fluxurile noastre emoționale să ajungă din nou la sursă, ne regăsim starea naturală de bucurie.

Există un cuvânt frumos în limba sanscrită, folosit pentru a descrie scopul mișcării noastre emoționale. Cuvântul este *ananda* (*nanda* însemnând „bucurie” sau „fericire deplină”). *Ananda* este un loc aflat dincolo de extremele emoției. Reprezintă pacea perfectă. Când este atinsă starea *ananda*, toate emoțiile noastre sunt percepute drept stări de bucurie.

Dar *ananda* reprezintă mai mult decât starea de bucurie în sine. Când practicăm yoga, luăm parte la crearea acestui sentiment de bucurie și îl trăim. Ne contopim cu *ananda*. Acest lucru ne face să simțim un sentiment de stabilitate și echilibru în orice stare emoțională. *Ananda* ne unește cu cel mai profund nivel a ceea ce suntem. Plăcerea vine și pleacă, dar *ananda* este fericirea deplină ce nu se sfârșește niciodată.

În mod tradițional, yoga reprezintă perpetuarea unei moșteniri spirituale. Profesorii de yoga îi învață pe ceilalți ceea ce știu. În majoritate, lucrurile pe care le știu despre yoga mi le-am însușit aflându-mă în compania profesorilor mei, mai ales a lui T. K. V. Desikachar. Să învăț de la el a constituit în același timp o onoare și un privilegiu.

Desikachar este fiul lui Sri Tirumalai Krishnamacharya, considerat a fi unul dintre cei mai mari yoghini ai erei moderne. Modul de abordare al lui Desikachar se bazează pe învățăturile tatălui său: o metodă numită Viniyoga, care acoperă întregul spectru al ansamblului de tehnici yoga și îl adaptează la nevoile individului. Yoga emoțională s-a dezvoltat din nevoile mele personale și din nevoile studenților și ale prietenilor mei.

Deși am practicat yoga timp de mulți ani, după ce am învățat cu Desikachar și am studiat Viniyoga, totul s-a schimbat. Am descoperit o tehnică yoga care conturează pas cu pas un program pentru dezvoltarea unei practici complete de vindecare a întregii ființe. Cu ajutorul tehnicii Viniyoga, Desikachar și profesorul meu Gary Kraftsow au făcut ca yoga să devină mult mai accesibilă pentru mine. Ei m-au învățat cum să folosesc yoga în viața mea și cum s-o fac mult mai accesibilă și pentru cei din jurul meu.

După experiența mea inițială cu Desikachar, am început să predau yoga la centrul medical ayurvedic al dr. Deepak Chopra, de lângă Boston. Am observat corpul uman în toate stările de boală și am văzut cum se poate adapta yoga la aceste boli. Am lucrat cu pacienți bolnavi de cancer, cu copii și cu bătrâni, cu persoane handicapate fizic, cu celebrități și cu sportivi. L-am învățat și pe tatăl meu un lucru deprins de la Desikachar, și anume, cum să-și întindă atent spatele, cu ajutorul mișcării și al respirației. După ce a văzut aceste exerciții, neurologul i-a spus tatălui meu că este cel mai bun program pentru coloana vertebrală, din câte a văzut până acurn. Starea tatălui meu s-a îmbunătățit. Pacienții bolnavi de cancer se simțeau mai bine (unele forme de cancer intrând chiar în remisiune). Un bolnav tetraplegic a început să-și simtă din nou trupul. Copiii se simțeau bine, iar unele dintre celebrități considerau că yoga dă rezultate mai bune decât exercițiile de gimnastică. Așa a început credința mea adevărată în yoga.

CE ESTE YOGA EMOTIIONALĂ?

Yoga emoțională este o însumare a tehnicilor Viniyoga și Ayurveda, alături de medicina psihosomatică și alte tipuri de tratamente pe care le-am încercat. Profesorii și mentorii pe care i-am avut în yoga, dans, spiritualitate și medicină mi-au inspirat conceptele fundamentale de la baza acestei cărți, învățăturile lor mi-au oferit o viziune completă asupra vieții, valabilă la toate nivelurile, inclusiv în ceea ce privește latura internă și externă a eului nostru, a culturii și a societății. Yoga emoțională are ca premisă încercarea de a atinge acest nivel de plenitudine.

În yoga emoțională, este esențial să ne implicăm fizic, mental, emoțional și spiritual, pentru a ne crea starea de sănătate. Oricât de extraordinar ar fi să poți executa o postură yoga complicată, să urci un munte sau să ridici haltere grele, dacă ai o slăbiciune emoțională interioară, nu contează cât de puternici îți sunt mușchii, tot slab rămâi. Ți se pare dificil să faci un lucru. Te prăbușești din cauza unei mici probleme emoționale. De ce se întâmplă acest lucru? Probabil din cauză că forța ta *interioară* este atât de rar folosită.

Yoga are în vedere mai mult tăria interioară, decât mușchii de la exterior. Intenția urmărită prin practicarea tehnicii yoga este ca tu să devii *o ființă completă* din toate punctele de vedere, nicidecum să devii un pachet impunător de mușchi, să execuți cât mai multe poziții yoga sau să te transformi într-un gimnast care-și poate modela corpul ca pe aluat.

Tot ce contează cu adevărat este ceea ce se petrece acum în viața ta. Cum te simți? Care-ți este starea de sănătate generală? Cât de bune îți sunt relațiile cu ceilalți? Dacă te enervezi ușor, ceva dinăuntru tău încearcă să-ți spună ceva. Dacă ești echilibrat din punct de vedere emoțional, devii mai tolerant, iar sistemul tău imunitar se întărește.

Pentru a fi un membru activ al societății și pentru a te bucura de relații bune cu cei din jur, trebuie să ai un anumit nivel de stabilitate emoțională, în fiecare etapă a vieții te vei confrunta cu stresul - fie el de natură fizică, emoțională, financiară sau sentimentală. Practicarea tehnicii yoga te ajută să faci față acestui stres și să devii mult mai echilibrat, îți protejează sănătatea, îți menține un echilibru emoțional și te ajută în viață.

În acest caz, practicile yoga nu sunt constituite neapărat din posturi (poziții ale corpului). Și nici nu reprezintă răspunsuri definitive la problemele tale. Ele sunt *modalități durabile* de abordare pozitivă a nevoilor personale. Ele îți permit să te cunoști pe tine însuși, te ajută să-ți înțelegi emoțiile și te îndeamnă să te dezvolți.

Exercițiile de yoga emoțională îmbracă mai multe forme: întrebări emoționale, introspecții, exerciții fizice, tehnici de respirație, meditații, ritualuri și sunete tămăduitoare, toate fiind considerate la fel de importante pentru a te ajuta în ceea ce privește latura ta sufletească.

Yoga emoțională îți oferă posibilitatea:

- Să-ți asumi puterea de a-ți modela personalitatea și sentimentele.
- Să-ți vezi trăirile emoționale drept sentimente și stări, mai degrabă decât ca pe un dat imuabil: „așa stau lucrurile”.
- Să-ți dai seama că nu ești răspunzător pentru emoțiile pe care le ai, dar că *ești* responsabil pentru rămânerea într-o anumită stare.
- Să înțelegi că ai puterea de a-ți domoli emoțiile care te tulbură sau te suprasolicită.
- Să-ți schimbi atitudinile și convingerile.
- Să-ți folosești corpul pentru a contribui la schimbarea stării emoționale.
- Să înțelegi cum te pot ajuta emoțiile să-ți dezvolți caracterul, hotărârea, sensibilitatea și înțelepciunea.
- Să te dezvolți spiritual și să intri în rezonanță cu macrouniversul din jurul tău.

Yoga emoțională implică toate aspectele vieții. Ea reprezintă mai mult decât un program de exerciții. Este o practică vindecătoare ce durează întreaga viață. Vei învăța cum să-ți îngrijești corpul.

Dar, și mai important, vei învăța cum să protejezi energia dătătoare de viață care stă la baza tuturor acțiunilor, sentimentelor și gândurilor tale. Acest lucru te va face să accepți cu mai multă bucurie și împăcare ceea ce vei avea de făcut în viață.

Puterea de a-ți schimba emoțiile și stările de spirit, talentul de a-i face fericiți pe ceilalți și capacitatea de a-ți face viața mai frumoasă nu sunt aptitudini secrete. Ele sunt deprinderi învățate, care ies la iveală atunci când îți dai seama că *poți* schimba felul în care te simți și că *există* ceva ce poți face ca să le schimbi, în loc să te lași copleșit de emoțiile și de stările prin care treci, înveți să iei parte la modelarea lor. Din clipa în care îți asumi responsabilitatea deplină pentru emoțiile și stările de spirit prin care treci, consecințele vor fi extraordinare. Lăsând să iasă afară ceea ce este în interior, te vei simți eliberat și te va cuprinde un val de inspirație și de bucurie.

Dacă îți acorzi timp pentru a simți cum anume simți, vei afla cum trebuie să simți. Curajul de a simți te ajută să-ți examinezi propria viață și să observi ce modificări poți face pentru a te simți mai bine și mai fericit. Acest lucru te ajută să devii o forță activă în a-ți „proiecta” singur starea de sănătate, îți oferă posibilitatea de a ști cum să trăiești și cum să acționezi în lume și îți acordă șansa să trăiești ceea ce merită cu adevărat - viața însăși.

CAD FRUNZELE...

Una dintre cărțile mele preferate este un simplu manual, intitulat „Cum se adună frunzele uscate”. Autorul Leonard Karen își începe cuvântul de introducere cu vorbele „*Cad frunzele...*”, după care descrie pe scurt cele trei secțiuni principale ale cărții: „echipamentul”, „pregătirea” și „activitatea propriu-zisă”. Echipamentul constă din greble, cutii sau saci pentru frunze și îmbrăcăminte. Pregătirea presupune odihnă, încălzire și strategie. Activitatea se referă la greblare, adunare, gunoiere și ardere.

Ceea ce mie îmi amintește de yoga. De exemplu, în yoga, tot „echipamentul” de care ai nevoie îl constituie propria persoană. Poți folosi și o greblă, ca să înlături frunzele din jur pentru a-ți putea așterne covorașul, dar nu este absolut necesar.

Următorul pas îl constituie „pregătirea”. În yoga, poți urma aceiași pași ca atunci când aduni frunzele căzute: odihnă, încălzire și strategie. În cadrul operațiunii de odihnă, îți liniștești mintea și te relaxezi, în așa fel încât să poți privi în interiorul tău și să creezi noi oportunități de a te descoperi mai bine. În cadrul încălzirii, începi prin a conștientiza pas cu pas că faci progrese și că dezvolți o tehnică aflată în concordanță cu personalitatea ta. Când îți stabilești strategia, mai întâi te observi sau te examinezi, apoi decizi încotro dorești să te îndrepti și îți planifici cum să ajungi în acel punct. După cum se poate vedea, yoga și adunatul frunzelor uscate se aseamănă foarte mult.

La sfârșit, în cadrul „activității propriu-zise”, îți poți folosi corpul, mintea și respirația pentru a înlătura „gunoaiele” care s-au instalat în „peisajul” tău psihosomatic. Poți folosi instrumentele yoga pentru a te ajuta să-ți limpezești ceața din minte, pentru a-ți elibera energia proaspătă care radiază din interior sau pentru a te ajuta să găsești concentrarea activă necesară pentru a te bucura de viață. Așa faci ca să aduni frunzele veștede din grădină. Și tot așa faci ca să practici yoga.

PARTEA ÎNTÂI

EXTINDERE DINĂUNTRU SPRE AFARĂ



Fig.1

Scopul exercițiilor de extindere nu este acela de a vedea (sau de a demonstra) cât de departe poți să ajungi și nici măcar să ajungi cât de departe poți, ci... să-ți concentrezi atenția.

JOHN JEROME

1. Puterea tămăduitoare a emoțiilor

UN MEDICAMENT EFICACE

Emoțiile sunt stări fizice, nu psihice. Oamenii de știință au început deja să înțeleagă acest lucru. Emoțiile acționează ca o punte între trupurile și mințile noastre. Fiecare dintre noi reprezintă o rețea psihosomatică, dar acest lucru nu înseamnă că tot ceea ce trăim în interiorul trupurilor noastre nu trebuie să fie luat în serios - dimpotrivă. Psihosomatismul înseamnă că trupul, mintea și emoțiile noastre comunică în strânsă legătură. Pe măsură ce ne modificăm conștientizarea propriilor emoții, în mod automat ne modificăm și starea fizică. Stăpânirea propriilor emoții este considerată acum o formă de prevenire a îmbolnăvirii. Dacă ne alinăm emoțiile, ne vindecăm și trupurile. Cercetătoarea Candace Pert, în cartea ei de referință, intitulată *Moleculele emoției*, afirmă că: „Mintea nu domină trupul, ci devine una cu trupul - trupul și mintea sunt un întreg.” Prin urmare, ce se întâmplă dacă ne suprimăm emoțiile?

Cultura occidentală a fost construită pe credința că rațiunea este de departe mai importantă decât

emoțiile. Timp de peste trei sute cincizeci de ani, interpretările raționale ale comportamentului ne-au determinat să credem că raționamentele noastre reprezintă cheia care ne explică acțiunile. *Cogito ergo sum* al lui Descartes - „cuget, deci exist” - i-a conferit gândirii un statut suprem. Dar la orice nivel, inclusiv în neurobiologie, gândirea nu poate fi niciodată separată de simțire. Există o legătură lăuntrică între emoțiile noastre și deciziile pe care le luăm, între sentimentele noastre și logica după care gândim, între creier și profunzimea trăirilor noastre.

Și în Orient există o anume desconsiderare, adeseori chiar și dispreț, față de emoții. Tradițiile spirituale orientale acordă întâietate unui ideal contemplativ, detașat și neutru din punct de vedere emoțional, confundat adesea cu noțiunea de iluminare sau de nirvana. Se pune mare preț pe capacitatea individului de a avea o implicare minimală în viața lumii. Până și imaginea stereotipă a acestei spiritualități - yoghinul netulburat, aflat într-o stare de meditație exaltată - ne avertizează împotriva puterii de distragere a emoțiilor.

Dar emoțiile nu reprezintă tulburări ale unui mod liniștit și rațional de a ne trăi viața. Ele se află în chiar miezul existenței noastre, determinându-ne concentrarea, influențându-ne interesele și dând sens lumii noastre. Senzațiile pe care le trăim ne *pun în mișcare*. Ele sunt barometrul nostru intern, sistemul de orientare cu care ne-a dăruit Dumnezeu. Emoțiile ne înzestrează cu cea mai intimă rețea de comunicare din interior, ajutându-ne să facem legături între întâmplările, relațiile umane și experiențele care ne alcătuiesc viața.

Emoțiile noastre se află într-o strânsă legătură cu sănătatea noastră. Stările sufletești și atitudinile au o influență directă asupra trupurilor noastre. Emoțiile incerte și neplăcute pe care le lăsăm să persiste sunt dăunătoare și constituie un factor de risc pentru sănătate. Dar când emoțiile sunt acceptate, înțelese și exprimate, devin la fel de prețioase ca orice alt mijloc de vindecare care ne stă la dispoziție. Dacă intrăm în legătură cu emoțiile noastre, atât ascultându-le, cât și dirijându-le prin componenta noastră psihosomatică, dobândim accesul la înțelepciunea tămăduitoare care constituie dreptul nostru natural și biologic. O dată ce ne decidem în mod conștient să pătrundem în conversația de la nivelul nostru psihosomatic, *putem vindeca ceea ce simțim*, iar acest lucru constituie un medicament eficace.

În realitate, se poate spune că „trăim cu adevărat” doar atunci când avem sentimente profunde. Atunci când ne permitem aventura de a ne cultiva și sentimentele de durere și frică, nu numai pe cele de plăcere și bucurie. Pe măsură ce ne angrenăm în acest joc al senzațiilor, trecem printr-o gamă întreagă de experiențe emoționale. Structurile noastre logice, cu rol de control, se diminuează, iar din interiorul nostru se stârnește o spontaneitate minunată, aducând transformări și schimbări reale. Capacitatea de a simți este o artă, o artă rară, dar care trebuie să fie exersată.

2.

Yoga ca terapie emoțională

EXERCIȚIILE DE EXTINDERE EMOȚIONALĂ

În Occident, o concepție fundamental greșită este aceea că yoga ar reprezenta doar niște poziții separate ce trebuie stăpânite. *Nu este adevărat*. Yoga nu înseamnă doar antrenament, poziții sau mișcări ale corpului - nici măcar nu se ocupă în primul rând de exerciții fizice. *Yoga reprezintă un străvechi sistem practic pentru abordarea, vindecarea și integrarea trupului și a minții*. Practicile yoga antrenează simțămintele, gândurile și flexibilitatea noastră emoțională, în yoga, nu prea contează dacă tendoanele de la gunchi îți sunt întinse. Yoga este în mult mai mare măsură o stare mentală, decât

putința de a-ți atinge cu mâna vârful picioarelor.

Principiile yoga ne învață că toate părțile corpului și ale minții sunt legate între ele. Dacă influențăm o parte, atunci le influențăm și pe toate celelalte. Yoghinii din vechime au dezvoltat arta și știința yoga pentru a influența schimbarea de ansamblu din cadrul sistemului, prin diverse tehnici de mișcare, de respirație și de meditație. Prin aceste practici, învățăm să ne transformăm însușirile negative ale minții în stări superioare de ordine și claritate, care contribuie la o stare de bine generală, fizică și emoțională.

Cuvântul *yoga* provine din cuvântul sanscrit *yuj*, care înseamnă „a îmbina, a uni sau a pune în legătură”. Esența spiritului yoga constă în îmbinare sau alăturare, iar a practica yoga înseamnă „să te unești” - să atingi un nou nivel de întregire cu șinele tău. Yoga este arta de a face legătura cu toate elementele care te alcătuiesc-trup, gânduri, percepție conștientă și emoții. De fiecare dată când încerci să faci legătura cu orice aspect al ființei tale sau al lumii tale, se cheamă că faci yoga.

Yoga emoțională reprezintă acțiunea de a face legătura dintre percepția mentală și cea emoțională. *Conștientizarea voită* este un termen cu rezonanță mistică, dar care se referă pur și simplu la conștientizarea fiecărui lucru din jurul tău, inclusiv a emoțiilor. Yoga emoțională presupune o participare emoțională activă și decizia de a-ți percepe în mod conștient reacțiile emoționale. Ea îți asigură „leacul conștientizării”, adevăratul leac de care trupul și mintea au neapărat nevoie.

Din clipa în care poți să intri în contact cu propriile emoții, vei începe să le accepți așa cum sunt, în loc să le opui rezistență, începi să-ți explorezi percepția realității - temerile și reacțiile obișnuite, pe care le consideri întemeiate. Această explorare duce la o schimbare capitală: de la o *reacție* defensivă, la o *acțiune* mai conștientă, îți schimbă direcția de concentrare și te ridică deasupra vârtejului tensiunii, în ultimă instanță, este un proces de perfecționare a percepției emoționale, care îți permite să-ți menții echilibrul emoțional.

În cadrul tradiției yoga, echilibrarea emoțiilor reprezintă o practică străveche, care te provoacă să intri într-o legătură conștientă cu emoțiile tale și să te alături fiecărei acțiuni. Exercițiile de acest tip îți permit să alegi modalitatea în care vrei să-ți controlezi viața și, în special, să-ți controlezi emoțiile.

Să luăm ca exemplu elongația unui mușchi - cum ar fi cel de pe partea posterioară a piciorului drept. Așază-te pe podea, întinde piciorul drept în față și îndoaie-l pe celălalt, cu talpa lipită de genunchiul drept. Respiră și apleacă-te înainte, până simți cum se încordează partea din spate a piciorului drept, în acest moment, ai de ales între două variante. Poți să-ți îngădui să verifici cât de flexibil ești, întinzându-ți în continuare mușchiul piciorului și simțind cum efortul îți mărește fluxul și circulația sângelui. Sau poți hotărî că acest exercițiu de elongație este prea dureros, să te ridici și să faci altceva.

Această alegere te aduce în pragul zonei de confort, la limita rezistenței tale. Din punct de vedere fizic, pe măsură ce te întinzi și sporești elongația, trebuie să decizi cum vei reacționa, în acest punct, ți se oferă ocazia să *intri în legătură* cu senzația de durere sau de plăcere și s-o depășești trecând prin ea. Această alegere este cea care-ți permite să-i înțelegi valoarea și s-o ridici la un alt nivel.

Aceeași procedură rămâne valabilă și în cazul emoțiilor. Poți recunoaște disconfortul și-i poți spori flexibilitatea, conștientizându-ți limita zonei de confort. Depășești durerea, *resimțind-o*. Poți explora natura durerii, recunoscându-i valoarea, înțelegând ce poți învăța din ea și trecând prin ea.

Este un proces dinamic. Alegi pur și simplu noi modalități de a-i face față, în loc de a încerca să scapi de ea, s-o ignori sau să-i anihilezi cauza. Începi să *participi* altfel alături de tine însuși. Dirijându-ți atenția către înțelepciunea interioară a trupului și a minții, îți creezi o nouă și remarcabilă perspectivă asupra problemelor tale de zi cu zi.

Pe măsură ce îți conștientizezi mișcarea trupului și a minții, atenția îți este în mod natural atrasă spre înlăuntrul tău - începi să asculți și „să faci mișcare” din interior. Acest lucru este complet diferit de simplul antrenament muscular, fiindcă vei simți mișcarea „din interior către exterior”, îți vei crea o stare naturală de ritm și de grație, o minunată sensibilitate conștientă. Acest lucru devine adevăratul scop al exercițiului.

Soarta emoțiilor tale poate fi schimbată numai prin conștientizare. Vei începe să-ți eliberezi emoțiile doar atunci când vei fi dispus să conștientizezi că le-ai ținut prizoniere. Emoțiile te țin pe loc numai în măsura în care alegi să nu fii conștient de ele.

A venit momentul să te trezești - acum! A venit momentul să fii stăruitor cu emoțiile tale și să-ți parcurgi disciplinat fiecare sentiment, fiecare clipă, fiecare scânteie de înțelegere. Există instrumente verificate în timp, atât străvechi, cât și moderne, care te pot ajuta. Astfel, putem să pornim o revoluție a simțirii, o *abordare radical senzitivă a vieții*, și să ne angrenăm într-o călătorie fascinantă pe un tărâm nou al extraordinarei plenitudini.

3.

Principiile și instrumentele esențiale

ARBORELE YOGA

În cadrul bogatei tradiții yoga, arborele este folosit ca o rafinată metaforă pentru atingerea integrității emoționale și spirituale. Rădăcinile arborelui yoga își au originea în secolul al II-lea î.Hr., în *Yoga Sutra* lui Pantajali, care este sursa învățăturilor yoga. Acest manuscris este un îndrumar plurivalent, ale cărui numeroase aforisme ne învață modalități de perfecționare a inteligenței care rezidă în trupurile și în mințile noastre, în *Yoga Sutra*, arborele reprezintă simbolul care luminează calea.

În mod tradițional, arborele yoga este cunoscut sub denumirea *ashtanga yoga*, care înseamnă „cele opt ramuri yoga”. Fiecare ramură (*anga*) întruchipează una dintre proprietățile naturale ale energiei și inteligenței pe care le posedă toate ființele umane, împreună, ele formează calea octuplă a transformării de sine.

Învățătura celor opt ramuri este cunoscută și sub denumirea de *rajayoga*. Aceasta este diferită de *hathayoga* - o metodă ce se axează în primul rând pe dezvoltarea

potențialului corpului. *Raja* înseamnă „regal” sau „rege” și reprezintă un sistem care cuprinde toate aspectele psihosomatice, prin calea formată din cele opt părți. Practicând cu credință cele opt ramuri yoga, devii un *raja* sau un rege, deoarece stăpânești în totalitate calea spre propria iluminare. În yoga emoțională, eu am adaptat cele opt ramuri tradiționale ale *Yoga Sutra* pentru a reprezenta atât *virtuțile* conștientizării, care sunt potențial prezente în fiecare trăire emoțională și la care avem acces, cât și *învățăturile* și *procedurile* pentru dezvoltare și autovindecare emoțională. Luate împreună, aceste virtuți și practici ne conduc printr-un ciclu natural de autotransformare, prin care ne putem armoniza atât aspectele fizice ale propriei ființe, cât și cele emoționale.

Virtuțile sau calitățile celor opt ramuri sunt:

1. Îngăduință
2. Devoțiune
3. Voință și putere
4. Iubire
5. Armonie
6. Cunoaștere
7. Înțelepciune
8. Sinergie

Aceste opt calități au la bază străvechea concepție potrivit căreia în natură există proprietăți inteligente, energetice, care se manifestă ca o realitate fizică - atât în interiorul nostru, cât și la exterior. La fel ca atunci când cântăm notele unei game muzicale, dacă ne acordăm la un flux mai profund de energie și conștiință, creăm o transformare și o schimbare interne, care se află în concordanță armonioasă cu adevărata noastră natură.

Învățăturile și practicile celor opt ramuri sunt:

1. Comportamentul judicios
2. Atitudinile personale
3. Exercițiile fizice
4. Respirația conștientă
5. Conștientizarea senzorială
6. Concentrarea atenției
7. Susținerea atenției sau meditația
8. Creșterea integrării sau intrarea în supraconștiință

Aceste practici cuprind mai multe tipuri de acțiuni: autoexaminare, interogație, mișcări ale corpului, exerciții de respirație, antrenarea celor cinci simțuri, ritualuri, practici sonore și meditație.

În mod tradițional, cele opt ramuri ilustrează o progresie liniară, de la nivelul inferior (prima ramură) la cel superior (cea de-a opta ramură). În realitate însă ramurile sunt modele paralele de descoperire a sinelui. Ele sunt complete prin ele însele și se îmbogățesc reciproc; niciodată nu se poate spune că una ar fi inferioară și alta superioară. Trezirea se petrece simultan la *toate* nivelurile trupului și ale minții. Această abordare integratoare stă atât la baza concepției yoga, cât și a celei ayurvedice.

Ayurveda este sistemul medical tradițional din India și aspectul tămăduitor, privitor la sănătate, din yoga. Denumirea *Ayurveda* provine din două cuvinte: *ayu*, care înseamnă „viață”, și *veda*, care înseamnă „cunoștințe”. Ayurveda reprezintă știința sau cunoașterea vieții, ale cărei metode de vindecare pe cale naturistă formează un sistem complet pentru dezvoltarea unei sănătăți optime și a unei conștientizări superioare.

Având la bază căutările profeților vedici sau *rishi*, atât yoga, cât și Ayurveda au o viziune mai profundă asupra ființei umane. Trupul și mintea nu sunt percepute ca un ansamblu de procese biochimice, ci ca - o sumă de straturi, începând cu cel material și terminând cu cel subtil și causal, întocmai ca petalele unui trandafir, toate straturile se desfac unul din celălalt - de la stratul fizic extern (*annamaya*), către stratul energiei vitale (*pranamaya*), către cel mental și emoțional (*manomaya*), către cel al inteligenței (*vijnanamaya*) și către cea mai profundă dimensiune a conștiinței (*anandamaya*).

Cele opt ramuri clasice reprezintă terapii integratoare, folosite pentru autovindecare la fiecare nivel. Ca practici, ele progresează spre înăuntru și împreună restabilesc structura vieții noastre cotidiene, ne îmbunătățesc afectivitatea, intelectul, memoria și comportamentul, ne extind relațiile interumane și în același timp ne pun în legătură cu ceva mai profund. Prin progresia celor opt ramuri, învățăm cum să ne înțelegem din ce în ce mai bine, să ne dezvoltăm din ce în ce mai bine, să creștem și să evoluăm.

CELE OPT RAMURI DIN YOGA EMOȚIONALĂ

În yoga emoțională, am împărțit în trei părți fiecare dintre cele opt ramuri:

1. Prima parte a fiecărei ramuri introduce una dintre cele opt calități ale conștiinței emoționale, formând baza autocercetării emoționale. Fiecare componentă are o calitate singulară, care, atunci când este descoperită și aplicată, ne arată cum să ne analizăm cu luciditate experiențele emoționale, din

fiecare unghi. Folosind calitățile emoționale drept instrumente de cercetare, observăm că există mai mult decât o singură modalitate de a trata o emoție sau o situație. Și cum nu suntem fixați doar pe un singur punct de vedere, începem să întrezărim posibilități pe care înainte nu am fi putut nici măcar să le sesizăm.

2. Cea de-a doua parte introduce teoria tradițională a ramurilor yoga, dar într-un context emoțional. Prezentarea fiecărei componente începe cu un aforism sau cu o frază din *Yoga Sutra*, scrise într-un anumit mod, care să confere învățăturilor un caracter practic. Aceste mesaje străvechi sau sutre descriu cel mai bine sensul real al fiecărei componente, întocmai ca diferitele pietre prețioase dintr-un colier, înșirate pentru a forma un singur șirag, cuvintele din sutre sunt unite sub forma unei singure zicale valoroase. Sutrele tehnicii yoga au fost scrise inițial de Patanjali, ca mijloc de învățare în cel mai profund mod. Deși concepția de la baza fiecărei sutre pare simplă, intuiția rezultată îți poate permite să atingi un nivel ridicat de conștientizare emoțională. Dacă dorești, te poți concentra pe înțelesul fiecărui aforism. Când citești sutra, lasă-ți mintea să se relaxeze în liniște, pe măsură ce îi receptezi infinita înțelepciune. Reflectează asupra acestui lucru. Imaginează-ți cum fiecare învățătură ar putea să te ajute să descoperi un răspuns în viață. Lasă-i înțelesul să se dezvolte. Pe măsură ce viața ta se schimbă, vei găsi interpretări diferite și pentru sutre. Astfel, înțelesul fiecărei sutre va rămâne mereu actual.

3. Cea de-a treia parte a ramurii prezintă partea practică a experienței yoga. Capacitatea tămăduitoare a cunoștințelor și a experienței stă la baza vindecării și dezvoltării emoționale profunde. Când exersezi aceste practici, trebuie să-ți păstrezi mintea relaxată și să le percepi cu inima ușoară și cu intenția de a te simți bine. Acordă-ți timp să observi cum te simți în momentul în care efectuezi aceste exerciții. Așa făceau yoghinii din vechime: observau tot timpul. Același lucru este valabil și pentru marii sfinți: au devenit tăcuți și liniștiți și au început să-și analizeze trăirile. De aici vine yoga „originară” - din *interior*.

HOINĂREALA EMOȚIONALĂ: O INTROSPECȚIE EMOȚIONALĂ

Una dintre practicile fundamentale din yoga emoțională este un proces de experimentare pe care l-am numit „Hoinăreala Emoțională”, care te ajută să te alături emoțiilor tale și să le pui în legătură cu sursa lor energetică. Fiecare dintre cele opt calități emoționale se bazează pe practică. (Vezi partea a treia a cărții.)

În cadrul călătoriei emoționale, vei învăța cum să-ți redirecționezi energia, să-ți eliberezi temerile și să ajungi la

adevărul din spatele a ceea ce simți și de ce. Este un proces gradual de autocunoaștere, care te inițiază în lumea propriilor emoții, pe măsură ce descoperi inteligența mai profundă în spatele fiecărui sentiment.

Descoperindu-ți emoțiile și analizându-le, vei deprinde cum să le folosești în modul cel mai creativ și mai sănătos. Cele opt atribute emoționale, folosite în timpul practicii yoga de autocercetare, contemplare și observare, îți vor permite să studiezi fiecare emoție din unghiuri diferite, punând o anumită întrebare despre starea emoțională respectivă. Aplicând cele opt energii ale emoției oricărei stări de criză, de derută sau de tulburare emoțională, vei putea:

- Să-ți îngădui să observi cu luciditate situația -dificultatea, problema sau emoția-, folosindu-te de îngăduință (prima ramură).

- Să te alături acțiunilor necesare pentru a echilibra, a vindeca sau a înțelege situația, apelând la Devoțiune (cea de-a doua ramură).

- Să preiei controlul pentru a conlucra cu propriile acțiuni, folosindu-te de Voință și Putere (cea de-a treia ramură).

- Să-ți discerni adevăratul nivel de implicare și să-ți stabilești nivelul adecvat de participare la situație, folosindu-te de Dragoste (a patra ramură).
- Să cauți echilibrul și viziunea de perspectivă, în privința emoțiilor și a dificultăților situației, folosindu-te de Armonie (cea de-a cincea ramură).
- Să vezi cum se raportează situația în cauză la trecut, folosindu-te de Cunoaștere (cea de-a șasea ramură).
- Să iei în considerare noi posibilități pentru viitor, folosindu-te de înțelepciune (cea de-a șaptea ramură).
- Să-ți găsești puterea propriei capacități emoționale și să intuiești cu o nouă înțelegere semnificația emoțiilor tale, folosindu-te de Sinergie (cea de-a opta ramură).

În tradiția yoga, autocercetarea te poate ajuta să-ți găsești un parcurs emoțional mult mai echilibrat, îi poți spune introspecție; dacă o faci disciplinat, te va ajuta să-ți descoperi noi dimensiuni. Pe măsură ce percepția ta se maturizează, vei progresa treptat, de la judecata rațională la acțiunea reflexivă și, în final, la înțelegerea intuitivă.

Toate instrumentele din yoga emoțională sunt menite să te ajute în a-ți restabili echilibrul natural. Plenitudinea sau echilibrul este cheia ajungerii la sănătate emoțională și fizică. Conform textelor străvechi, un dezechilibru sau o boală poate surveni la nivelul trupului sau al minții și evoluează treptat, trecând de la acumulare la agravare și apoi la manifestare. Yoga consideră că echilibrul emoțional și fizic reprezintă o funcție a trupului, a minții și a inteligenței spiritului, și că se realizează prin intermediul unui număr uimitor de funcții diferite, care influențează sănătatea.

Alimentația ta, mișcarea, stilul de viață, tiparele comportamentale, relațiile cu cei din jur și mediul în care trăiești - toate acestea interacționează extrem de strâns, pentru a-ți menține organismul într-o stare perfectă de sănătate și de echilibru. Pe măsură ce echilibrul acestor energii se schimbă, și viața ta se va schimba. Provocarea constă în a-ți influența organismul în direcția unei schimbări spre mai bine. Deși există numeroase

sisteme care recomandă modalități variate de păstrare și de refacere a sănătății, conform teoriei yoga, starea ideală de sănătate emoțională și fizică depinde de menținerea unui *echilibru perfect*.

Echilibrul (*Samana*) se atinge prin purificare și prin perfecționarea atributelor inerente existenței, care sunt prezente permanent în interiorul nostru: mișcare sau activitate (*rajas*), greutate sau inerție (*tamas*) și transparență sau echilibru (*sattva*). Dispoziția fiecărei părți a organismului nostru complex-trupul, mintea și emoțiile - este determinată de proporția în care predomină aceste atribute.

Teoria de bază pentru realizarea echilibrului în Ayurveda și yoga spune așa: ceea ce se aseamănă se stimulează, similitudinea duce la creștere și deosebirea duce la descreștere. Iată câteva exemple simple: dacă te-ai mâniat și faci ceva care „îți urcă sângele în cap”, nu vei reuși decât să te mânie și mai tare. Dacă ești deprimat sau fără chef și nu faci altceva decât să-ți cultivi lenea sau starea de apatie, te veți simți și mai rău. Invers, dacă atunci când te-ai enervat încerci deliberat să te calmezi, căutând să te liniștești sau să te „răcorești”, furia ta se va diminua. Iar atunci când ești trist, dacă începi un program de înviorare sau citești ceva reconfortant, îți vei spori energia și te vei binedispune.

Secretul sănătății emoționale se află în punerea în practică a acestor principii. O dată ce începi să le observi și să le urmezi în viața de zi cu zi, vei descoperi că, fiziologic, ești capabil să-ți recapeți echilibrul prin forțele proprii.

RESTABILIREA ECHILIBRULUI PRIN REDUCERE ȘI TONIFIERE

Sistemul yoghin ne învață că toate procesele noastre interioare sunt interdependente, dar și legate de componentele aflate în mediul înconjurător. Aceste procese și componente interne sunt împărțite în două categorii fundamentale, ce se regăsesc în toate dimensiunile concepției yoga și se folosesc în scop

terapeutic: *reducerea și tonifierea*.

Reducerea (denumită și terapia *Langana*) se folosește atunci când se impune eliminarea din organism a unui exces, de orice fel. Aici intră diminuarea unor stări emoționale cum ar fi hiperactivitatea, iritarea, agitația, anxietatea și furia, în plan emoțional, principiul reducerii funcționează în direcția diminuării iritării și a mâniei, prin eliminarea lor din sistem, în paralel cu calmarea și purificarea organismului.

Tonifierea (denumită și terapia *Brhmana*) acționează în direcția hrănirii și a dezvoltării organismului. Este folositoare pentru tratarea bolilor ușoare, a lipsei de vigoare, a energiei scăzute, a lipsei de încredere și a depresiei. Principiul tonifierii se axează pe întărirea organismului, conducând astfel la diminuarea depresiei și a oboselii, în paralel cu sporirea energiei, a vitalității și a curajului, care întăresc încrederea în propriile capacități. Aceste metode terapeutice yoghine au la bază principiul îndepărtării lucrurilor nedorite (*vivoga*) și principiul reunirii cu lucrurile dorite (*samyoga*).

Yoga emoțională are un efect de echilibrare generală (*Samana*), adeseori prin combinarea celor două principii, de reducere și de tonifiere. Spre exemplu, în cadrul aceleiași ședințe de yoga, poți începe prin exersarea unei mișcări tonifiante, pentru a-ți întări organismul, a-ți mări capacitatea respiratorie și a-ți întări încrederea în sine, după care poți termina ședința printr-un exercițiu de respirație liniștitoare sau de meditație, pentru a te ajuta în echilibrarea și stabilizarea minții, în unele cazuri, calmarea sau relaxarea ajută la alimentarea organismului și la refacerea energiei pierdute. În practică, toate metodele se întrepătrund și este necesar să se ia în calcul o varietate de metode. Când sunt aplicate în mod inteligent, respectându-se nevoile particulare ale individului, toate instrumentele concepției yoga pot fi folosite ca terapii de reducere sau de tonifiere, pentru a se restabili echilibrul emoțional și fizic.

Deși ar fi ideal să lucrezi cu un profesor calificat și experimentat, dacă ai o strategie bine stabilită, poți totuși învăța cum să înlocuiești emoțiile negative și extenuante cu stări pozitive de relaxare și bucurie.

CUM POATE FI FOLOSITĂ YOGA EMOȚIONALĂ

Eu recomand două modalități de folosire a acestei cărți:

1. Începe prin a te familiariza cu cele opt ramuri. Când analizezi fiecare ramură în parte, nu este necesar să urmezi întocmai întregul program, așa cum este el prezentat, de la prima ramură până la cea de-a opta. Poți să treci direct la anumite capitole sau exerciții, dar ține cont că trebuie să alegi un exercițiu *relevant pentru ceea ce simți în acel moment*. De asemenea, ai grijă să fii pregătit - nu sări direct la exercițiu! Fă puțină mișcare, înainte de a te așeza să respiri. Găsește un loc liniștit, pentru a medita. Ai foarte mult de câștigat, dacă respecți o succesiune corespunzătoare pentru fiecare grup de exerciții. (Vezi secțiunea „Ordonare” din ramura a treia.)

2. Dezvoltă-ți arta ordonării succesive, folosind diversele tehnici pe care le-ai învățat, începe cu cele legate de prima ramură, fiindcă ele te pregătesc pentru o conștientizare deliberată și îți oferă posibilitatea de a fi în rezonanță cu tine însuși, în fiecare moment. Cel mai indicat este să aplici aceste tehnici înainte de a întreprinde orice exercițiu de mișcare, de respirație, de meditație sau de conștientizare senzorială, începe din locul în care te găsești, deoarece, dacă știi unde ești, poți afla și încotro te îndrepti!

Înainte de toate, familiarizează-te cu situația și starea ta din prezent, întreabă-te: „Ce se petrece în interiorul meu? Cum mă simt?” Răspunsurile se vor schimba, de fiecare dată când pui întrebarea. Folosește informațiile astfel obținute pentru a-ți stabili direcția de înaintare, apoi stabilește-ți planul de acțiune. Află ce anume dorești să realizezi. Apoi, alege-ți în mod inteligent exercițiile care vor alcătui ședința de pregătire. Succesiunea clasică folosită cel mai des în practica yoga este de a face mai întâi

câteva mișcări, urmate de respirație în poziție șezând și încheind cu meditație sau introspecție, în alegerea tehnicilor anume pe care să le introduci în desfășurarea ordonată a ședinței, trebuie întotdeauna să pornești de la nevoile tale individuale. Mai târziu, urmează să reflectezi și să-ți reevaluezi situația.

Consolidează-ți progresiv bagajul de tehnici, pe măsură ce faci exerciții pentru fiecare ramură, în yoga emoțională, ca model pentru acest proces eu am folosit metodologia Viniyoga. Prin tradiție, cuvântul *Viniyoga* se referă la ideea de a așeza laolaltă într-un mod semnificativ elementele unui ritual. În prezent, Viniyoga se orientează spre crearea unor proceduri plurivalente, reunind instrumentele yoga într-un mod propriu unui scop anume, pentru a intensifica și a îmbunătăți calitatea vieții.

Viniyoga reprezintă o abordare extrem de sofisticată, care presupune o interpunere dinamică de mișcări, sunete, gesturi, exerciții de respirație și de meditație, înălțate secvențial și aplicate progresiv sau „stratificat”. Această strategie de structurare progresivă reprezintă o artă intuitivă și se dezvoltă numai prin exercițiu, în timp. În același timp, este și o chestiune de rafinament subtil. Cu cât îți cultivi mai mult instrumentul percepției, cu atât vei determina o schimbare mai semnificativă la niveluri mai profunde ale vieții tale. Yoga emoțională reprezintă o introducere la această viziune completă asupra practicii yoga. Pentru mai multe informații, vezi cartea *Yoga pentru transformare* a lui Gary Kraftsow (*Yoga for Transformation*, Editura Penguin Putnam, 2002).

Iată un exemplu de structurare progresivă a modului în care practici yoga: mai întâi alege-ți o temă de introspecție sau adoptă o atitudine care să creeze un context. Gândește-te la experiențele, la gândurile și la relațiile tale cu alți oameni sau citește una dintre sutre. Stabilește de unde vei porni și cum te vei pregăti. Ai putea începe cu Tolerarea Simțămintelor, din prima ramură, sau cu un exercițiu de conștientizare a trupului, pentru a te ajuta să-ți identifici emoțiile. Să presupunem că îți alegi ca temă dorită Mulțumirea, din cadrul celei de-a doua ramuri. Păstrează cu tărie această intenție, în cele ce urmează.

Acum efectuează un program *asana*, cu ajutorul unei tehnici de respirație în poziție așezată, sau rostește câteva sunete care te ajută să-ți echilibrezi starea emoțională. Alege numai câteva elemente. Alege-le pe cele la care te poți raporta și pune-le împreună. Apoi stabilește-ți un mod de finalizare, care să fie relevant pentru intenția sau tema aleasă inițial - de exemplu, o rugăciune de mulțumire sau un exercițiu de meditație ori de reflecție asupra unui lucru care generează satisfacție. Sau, pur și simplu, observă-ți gândurile în liniște. Folosește fiecare instrument în mod progresiv, pentru a pătrunde mai în profunzimea propriei persoane. Cu cât procedurile pe care le folosești sunt mai simple și mai elegante, cu atât îți vor spori capacitățile.

Pe măsură ce lucrezi cu ramurile, poți începe să folosești Hoinăreala Emoțională și să aplici ceea ce ai învățat. Folosește-o ca subiect de meditație sau de introspecție, la începutul sau la sfârșitul ședinței de yoga. Repet-o consecvent și vei observa cum ți se adâncește înțelegerea de sine. Treptat, vei dobândi o percepție mai clară, mintea îți va deveni mai ageră și vei descoperi un sentiment mai amplu al stării de bine.

Alegerea unei practici adecvate

Pentru a te ajuta să alegi o practică adecvată nevoilor tale emoționale și fizice, am grupat exercițiile de mișcare, de respirație și de conștientizare senzorială în două categorii de bază, care creează echilibrul: (1) exerciții Brhmana pentru dezvoltare, tonifiere sau energizare; (2) exerciții Langana pentru diminuare, reducere sau purificare. Te rog să folosești în chip de îndrumar „Practica exercițiilor ca terapie”, din anexă. De asemenea, în majoritatea exercițiilor, am inclus și câteva opțiuni suplimentare pentru structurarea elementelor.

Notă: Hoinăreala Emoțională este o tehnică generală de echilibrare și poate fi folosită oricând și în orice situație emoțională.

Durata de practică

Oamenii mă întreabă adesea cât trebuie să dureze o ședință de procedură yoga, iar eu le spun că nu există o anumită durată prestabilită. Durează atât cât poți face, în mod realist. Găsește-ți timp pentru procedură, chiar și numai câteva minute pe zi. Este mai bine să lucrezi câte puțin în fiecare zi, decât câteva ore o dată pe săptămână. Eu am constatat că, exersând în mod regulat și în „doze” mici, dar pe o perioadă mai îndelungată, se ajunge la rezultate mai bune.

Stabilește-ți obiective rezonabile, ca să înregistrezi reușite, dar în același timp să fii conștient că poți merge mai departe. Alege-ți un exercițiu și execută-l timp de o săptămână. Aprofundează-l, apoi continuă cu altceva. Nu e obligatoriu să urci până în vârful copacului dintr-o dată sau să atingi chiar fiecare ramură. Atinge-le doar pe cele care ți se par interesante, apoi continuă să urci.

În următoarele câteva zile, poți începe să faci experiențe cu ceea ce simți. Pe măsură ce apar emoțiile, îngăduie-ți să rămâi atent la ele. Vezi încotro te poartă - observă cum se transformă în alte emoții, cum dau naștere la gânduri, ridică întrebări și oferă răspunsuri. Toate acestea trebuie să le faci foarte lent. Mergi mai departe, dar relaxează-te. Acceptă-ți propria persoană și propriile senzații, chiar dacă te simți tulburat, stânjenit sau derutat.

Pe măsură ce aplici procedurile și rămâi atent la senzații, caută să-ți dai seama dacă începi să dobândești o înțelegere mai amplă a dificultăților cotidiene. Nu te ambiționa. Nu încerca să înțelegi totul dintr-o dată. Yoga emoțională nu se referă la gândirea rațională și nici nu-ți cere să-ți înfrânezi emoțiile dificile. Dacă le acorzi sentimentelor tale câteva minute de atenție în fiecare zi, curând va apărea o minunată sensibilitate la conștientizare, înțelepciunea ta înnăscută va începe să se manifeste faraonici un efort. Vei dobândi autonomie emoțională și vei deveni propriul tău terapeut sau guru.

Găsirea propriului guru emoțional

Un guru este un om înțelept; un învățat; un maestru. Un guru este un om care risipește întunericul, aducând lumina. Noțiunea de guru, dar sub alte denumiri, există în toate culturile și în fiecare religie. Oameni care aduc lumină pot fi poeți, sfinți, pictori, dansatori, oameni de afaceri, femei casnice și câteodată copii. Un guru nu poartă neapărat veșmânt de culoarea șofranului. Câteodată doar cu greu îl poți recunoaște. Un guru are autoritate și cunoaștere divină. El stimulează, clarifică și explică. El învață, dezvăluie și luminează.

Așază-te, păstrează tăcerea și cheamă-ți simțămintele. Fii conștient de faptul că învățătorul tău este întotdeauna în tine. Acceptându-ți știința interioară, te vei schimba. Nu te grăbi, pătrunde înăuntru *și fii în inimă*, nu în minte. În inimă îți stă tăria. Inima ta este inima lui guru. Dacă îndrăznești să rămâi în haosul propriilor senzații, gânduri sau sentimente de durere, un adânc sentiment de pace va ieși la iveală. Pacea vine din acceptarea sinelui - care înseamnă și tărie, înseamnă înțelepciune și autocunoaștere. Plonjează în adâncul sinelui tău și te vei întoarce un om nou.

PARTEA A DOUA

CELE OPT RAMURI DIN YOGA EMOTIONALĂ



Fig. 2

Fiecare ramură din pădure se mișcă altfel în bătaia vântului, dar toate ramurile în unduirea lor se unesc la rădăcină.

RUMI

Ramura întâi **ÎNGĂDUINȚA**

CONȘTIENTIZAREA

Îngăduința se referă la conștientizarea deliberată a trăirii tale emoționale. Prima ramură din yoga emoțională este denumită „îngăduință” fiindcă reprezintă procesul prin care îți îngădui să fii conștient de propriile senzații și sentimente. Acesta este punctul de pornire, din care începi să te autoexaminezi.

A îngădui și a da atenție au înțelesuri similare. Când îngădui un lucru, îi acorzi atenție - și poți

alege să fii atent la orice lucru. Procesul de a îngădui te pune în legătură cu o stare de spirit sau cu o emoție, așa încât s-o poți identifica, s-o poți numi și apoi s-o elucidezi. Conștientizarea emoțională constituie o deprindere fundamentală, deoarece numai atunci când știi ceea ce simți, poți să vindeci ceea ce simți.

Îngăduința este demersul deliberat de a acorda atenție unui sentiment nelămurit și de a te concentra pe el. Aici rezidă energia inițială de propulsare a atenției spre simțire și semnificație. Când îți îngădui să simți ceva, lași partea dornică din tine să se extindă și să-ți atingă șinele. Yoga te învață cum să faci acest lucru printr-un proces de observare, parcurs pas cu pas. Mai întâi, înveți cum să fii conștient de „capacitatea de a simți” a corpului tău. Apoi înveți cum să recunoști și să pui în echilibru ceea ce simți.

Când îți îngădui să simți emoțiile cu o atenție deliberată, adopți o atitudine pozitivă și devii un „corp în sine”. Te identifici cu conștiința existenței trupului tău. Te definești ca entitate separată de alții și îți creezi limitele proprii individualității. Așa îți inițiezi întruparea emoțională. Cu cât te conștientizezi mai mult în propriul corp, cu atât te conturezi mai bine și poți emana o energie emoțională mai mare.

În yoga, încercarea de autoconștientizare este denumită „mărturie” și se întâmplă în momentul în care *ești conștient de cel care simte*. Când îți dai voie să-ți simți trupul emoțional, poți fi cu ușurință conștient de ființa care simte. Ceea ce înseamnă că te identifici cu eul tău interior care simte. Claritatea conștientizării îți conferă putere, stabilitate și autonomie emoțională, îți conferă propriile rădăcini emoționale. Numai când îți simți rădăcinile, poți începe să simți cum crești și te dezvolti.

Frica de emoțiile dureroase

De ce ne este frică să simțim? Energia emoțională are multă putere și confruntarea cu ea poate fi înfricoșătoare. De fapt, câteodată ne sperie atât de tare, încât ne reprimăm total fluxul emoțiilor, justificându-ne decizia cu nenumărate motive. Ne spunem că avem prea multe pe cap, ca să ne ocupăm de ele. În acest moment, ne deranjează de la ce facem. Emoțiile neplăcute sunt o pierdere de vreme. Ne provoacă stânjeneală. Ne fac să părem slabi. Așa că, decât să le dăm frâu liber timp îndelungat, decidem că este mai sigur să ni le reprimăm, să le ținem la distanță sau să le îndepărtăm.

Există multă energie în jurul emoțiilor dureroase, care ne poate da impresia că vom fi copleșiți. Dar, în realitate, înfrânarea propriilor emoții nu face decât să ne încetinească procesul de dezvoltare.

Pe termen lung, o viață cu adevărat productivă *presupune* să primești energia emoțională vitală, care apare în momentul când conștientizezi și apoi reușești să controlezi ceea ce simți. Cercetarea propriilor emoții îți va spune ce anume simți, cu câtă intensitate și de ce. Acest lucru are efecte uluitoare de intensificare a energiei. Când opui rezistență propriilor emoții, te opui la ceea ce ar putea să-ți arate propria energie. Cu alte cuvinte, vei omite o informație de valoare.

A-ți simți în mod deliberat emoțiile este un act de credință. Îți trebuie toleranță și curaj, pentru ale face față. Firește, îți asumi un risc, fiindcă nu ești obișnuit cu ele. Însă, dacă vrei cu adevărat să te vindeci, trebuie să-ți folosești simțămintele drept combustibil și să nu-ți mai irosești o mare parte din energie controlându-le, reprimându-le sau negându-le.

Dacă îți învingi teama de propriile emoții, îți *îngădui* să simți în toate felurile în care poți simți și să trăiești în toate modalitățile în care poți trăi. Învățând să simți, devii mai înțelept, dar nu numai față de propriile sentimente, ci și față de sentimentele celorlalți.

Perceperea propriului trup

Este vorba de un proces simplu, care îți permite să rămâi ancorat în propriul trup, în timp ce acționezi asupra temerilor emoționale. „Perceperea propriului trup” este un exercițiu important. Revino adesea asupra lui. Nu e deloc complicat. Cu cât îl exersezi mai mult, cu atât devine mai simplu și cu atât pătrunde mai în profunzime.

- Găsește un loc liniștit unde să te așezi. Poți să ții ochii deschiși sau închiși. Conștientizează-ți

ritmul natural al respirației.

- Observă orice senzație pe care o simți, încearcă să nu te pierzi în gânduri sau să-ți distragi atenția cu anumite lucruri din exterior. Fii prezent pe deplin în propriul trup și îndreaptă-ți atenția către el cât de mult posibil.

- Acum observă spre ce îți este îndreptată atenția pentru moment. În mod cert, citești aceste cuvinte și ești, de asemenea, conștient și de lucrurile din jur. Vezi dacă poți să fii conștient în același timp și de *corpul tău interior*. Păstrează-ți atenția în interior. Concentrează-te în acel punct.

- Fii conștient de propria persoană, în propriul corp. Conștientizează-ți pentru o clipă propria respirație și observă orice senzație de disconfort prezentă în propriul trup. În același timp, observă că soarele strălucește, câinele latră, iar persoanele din camera alăturată vorbesc. Continuă să respiri și observă că toate acestea se petrec într-o interdependență remarcabilă între tine, propria ta respirație și tot ceea ce observi. Această manevră lipsită de efort este în același timp spontană și extraordinară, în acest stadiu, are loc o acceptare totală. Observi pur și simplu ceea ce se petrece deja în starea ta naturală și obișnuită de percepție conștientă.

Nu este necesar ca această experiență să dureze mult. Simplul fapt că-ți petreci câteva minute în contact cu tine însuși reprezintă unul dintre cele mai importante instrumente de autocercetare, conducând la echilibru emoțional și la înțelegerea de sine. În mod inevitabil, va deveni un element de bază în yoga emoțională.

A-ți îngădui să simți

Următorul pas este acela de a-ți simți emoțiile. Pe măsură ce îți aduci emoțiile în lumina percepției conștiente, începi să-ți dai seama că ele reprezintă interpretări ale senzațiilor fizice, iar tu ești traducătorul care le descifrează înțelesul. Funcția interpretării este cea care îți oferă posibilitatea de a alege, iar puțința alegerii te face stăpân pe viața ta. Când nu ai posibilitatea de a alege, te simți ca o victimă a împrejurărilor. Vindecarea propriilor emoții necesită luarea unor decizii active și conștiente.

A-ți simți propriile emoții nu înseamnă a te pierde în lungul șir de interpretări din mintea ta rațională. Nu înseamnă nici a pretinde că simți altceva, ca să poți face față unei emoții nedorite. Nu vei reuși decât să amplifici tensiunea exercitată asupra propriului sistem.

Repet: simțămintele dureroase *nu sunt periculoase*, însă îngrădirea lor poate fi. Înțelegerea propriilor emoții, prin perceperea și identificarea lor, îți permite să-ți recuperezi propria autonomie și forță emoțională. Orice lucru văzut în întuneric pare periculos la început. Dar, o dată ce *pătrunzi în propriul trup* și nu-ți lași gândurile să te distragă, întunericul se va preschimba în lumină. Poți să-ți petreci ani în șir justificându-ți sentimentele sau ignorându-le, dar, până nu te decizi să le simți, vei rămâne în întuneric.

ÎNGĂDUIREA SIMȚĂMINTELOR

Încearcă următoarea procedură de introspecție emoțională. Eu am învățat-o de la prietenul și filosoful mistic Robert O. Williams. Premisa acestui exercițiu este simplă: dacă ești trist, supărat, stânjenit sau te doare ceva, *îngăduie-ți să simți acest lucru*.

- Începe prin a-ți acorda atenție deplină. Faptul de a acorda atenție propriei persoane reprezintă baza vindecării, iar yoga emoțională are ca scop tocmai vindecarea unui aspect din interiorul tău.

PASUL 1 Pe măsură ce devii în totalitate atent la tine însuși, conștientizează ce anume simți, ca și cum ai arunca o rază de lumină asupra ta. Continuă prin a-ți pune următoarele întrebări:

- Ce simt? La ce mă gândesc? Ce am făcut acum o clipă?

PASUL 2 Folosește-ți percepția conștientă pentru a-ți da seama ce anume simți. Spune-ți următoarele:

- Sunt fericit pentru că.../ Mă simt stânjenit pentru că.../

Simt o oarecare tristețe pentru că...

PASUL 3 Caută să identifici trăirea pe care o ai, dar fără să pomeni nimic despre motivele pentru care simți ceea ce simți. Lasă la o parte „de ce”-ul. Spune-ți pur și simplu:

- Simt durere/ Simt neliniște/ Mă simt frustrat/ Simt plăcere.

PASUL 4 Acum *îngăduie-ți să simți*. Acceptă-ți simțământul, în chiar momentul în care îl trăiești, *chiar acum*. Nu i te împotrivi. Lasă-l să continue atât timp cât e nevoie. Dacă senzațiile tale încep să se schimbe, lasă-le să se schimbe.

PASUL 5 Respiră și simte, începe să respiri în mod conștient și, în același timp, continuă să simți ceea ce simți, încetișor, respiră din ce în ce mai profund timp de aproximativ un minut. Continuă să respiri și atât,

PASUL 6 După un timp, caută să simți cum emoția ajunge de la sine într-un punct de echilibru. Ceea ce simți acum poate să fie ușor diferit de ceea ce ai simțit la început. Posibil să simți un pic de împăcare, un pic de mulțumire sau de comuniune cu tine însuși. Continuă să rămâi la ceea ce simți *acum*.

PASUL 7 Lasă lucrurile să se așeze, îndreaptă-ți pur și simplu atenția asupra inimii tale și percepe acest moment ca atare. Este un lucru pe care îl cunoști, întocmai ca drumul spre casă. Conștientizează ceea ce simți în întregul tău corp. Păstrează-ți atenția fără efort asupra propriului corp, nimic mai mult.

Asta-i tot. Poți să faci această procedură oriunde și oricând; în plus, durează numai câteva minute. Acordă acestui exercițiu atâta timp cât dorești, în funcție de circumstanțe și de cât de departe vrei să mergi. *Simte* și te vei simți eliberat. Nu ceea ce simți te face să suferi; ci ceea ce *nu* simți.

În fiecare clipă ai răgaz să simți, în fiecare simțământ există șansa vindecării și în fiecare om există puterea de a simți.

*Îngăduința te face
să-ți conștientizezi
temeiul judicios al propriilor emoții,
călăuzindu-te în același timp
cum să te comporți.*

COMPORTAMENTELE JUDICIOASE (YAMA)

În mod tradițional, prima ramură din yoga este alcătuită din cinci tipuri de comportamente morale sau „legăminte de viață”: să nu recurgi la violență; să spui adevărul; să nu jinduești; să-ți armonizezi dorințele; să nu te arăți posesiv. Aceste comportamente nu sunt simple reguli de conduită pentru stabilirea unor relații cu oamenii sau cu lucrurile din jur; ele sunt tehnici utile și creative pentru transformarea emoțiilor care ne pun în dificultate.

În yoga emoțională, capacitatea de a face față propriilor probleme emoționale se bazează în întregime pe conștientizarea lor. În tradiția yoghină, conștientizarea este pusă pe primul loc. Din clipa în care poți să fii martor la propriile atitudini și emoții, poți alege să iei parte la manifestarea lor. Îți poți schimba tendințele reactive în comportamente mai receptive și mai adecvate, creând interacțiuni mai sănătoase cu cei din jur. Conștientizarea a ceea ce simți - decizia de a-ți simți pe deplin emoțiile - reprezintă primul pas în a-ți permite să te confrunți cu propriile trăiri emoționale și stă la baza tuturor comportamentelor tale etice.

Prima ramură te învață cum să-ți folosești conștientizarea emoțională într-un mod mai profund. Citește despre această ramură și începe să folosești aceste tehnici imediat. Ele constituie instrumente fundamentale pentru crearea unui sine emoțional sănătos.

1. Nonviolența (*Ahimsa*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 35:

Fiind statornic în nonviolență, dușmănia din preajma ta încetează.

Nonviolența, ca tehnică emoțională, se referă la capacitatea ta de a te confrunta cu stările de mânie și cu variatele aspecte mai subtile ale acestui tip de emoție. Mânia este o emoție care necesită schimbare. Când este lăsată să mocnească, poate conduce la tot felul de stări neplăcute: resentiment, proastă dispoziție, crize de nervi și spaima irațională.

Negativitatea interiorizată este dușmanul din interior. Indiferent de gradul tău de negativitate sau de rezistență, este un sentiment dăunător. Când persistă fiziologic, iritabilitatea sau mânia cronică trimite hormoni ai stresului în întregul organism, în timp, poate să facă mult rău. Mânia este emoția care stă la baza oricărui tip de comportament ostil, jignitor sau violent, deci trebuie să fie abordată imediat și nu negată sau ignorată.

Partea bună este că mânia în sine îți poate oferi reacția necesară pentru a o putea suprima. Dacă ești capabil să-ți recunoști și să-ți trăiești mânia ca pe o formă de energie, vei putea să vezi și apoi să alegi un alt mod de a simți și de a te comporta. Secretul este să te confrunți direct cu propriile porniri de violență, de ură sau de frică și să le accepți. Fii conștient de existența lor. Apoi poți să te ocupi de ele. Poți să neutralizezi starea de ostilitate din interiorul și din jurul tău, să-ți învingi mânia și să mergi mai departe. Atunci când tu ești transformat, întreaga ta lume va fi transformată.

Folosește următoarea procedură de introspecție, pentru a transforma orice tip de comportament negativ sau agresiv.

ALEGEREA NONVIOLENȚEI

- Primul pas este și cel mai important. Propune-ți să te observi deliberat într-o stare de agitație (provocată de stări de mânie, gelozie, invidie, dorința de a controla, anxietate etc.). Apoi, pe măsură ce stările de tensiune își fac apariția, încearcă să nu te judeci. Mulțumește-te să observi și să fii atent la ceea ce simți. Acest lucru poate fi dificil de realizat. Dar dacă reușești, în momentul în care începi să identifici un gând sau un sentiment puternic negativ, oprește-te să-l conștientizezi. Respiră lent și profund de câteva ori. Găsește un loc liniștit. Așază-te și străduiește-te, cu respect, să devii conștient de tine însuși și de ceea ce simți. Ține seama de toate senzațiile sau gândurile tale negative și pune-ți următoarele întrebări:

- Ce este acest gând pe care nu-mi place că îl am? Ce este această senzație pe care nu-mi place că o am?

- Identifică sentimentul sau gândul negativ, întrebându-te din nou: Ce anume mă nemulțumește? Ce anume mă supără? Ce anume îmi dă senzația de disconfort?

- O dată identificate sentimentele, clarifică-le și mai mult: De ce mă nemulțumește sau mă supără sau mă stingherește acest lucru? Există vreo modalitate mai bună în care aș putea să gândesc sau să simt?

- Argumentează-ți întrebările și continuă să observi dacă există vreo altă modalitate de a gândi sau a simți. Dacă există o modalitate mai bună, pune-ți următoarele întrebări: E vreo problemă, dacă nu mă înfurii, nu mă enervez, nu mă supăr, nu îmi ies din fire? Ce s-ar întâmpla atunci?

Există o capacitate de a recunoaște deciziile emoționale. Deși nu se poate spune că un sentiment ar fi mai puțin valabil decât un alt sentiment, cele mai bune decizii apar atunci când te confrunți cu ceea ce îți solicită atenția în prezent. Dacă există mânie, descoperă cum, de ce, ce, când și unde și-a făcut apariția acest sentiment. Nu după multă vreme, dacă persisti în a cerceta și a te întreba de ce această mânie, frică sau tristețe reprezintă cel mai bun mod în care poți să simți, s-ar putea să constăți că este rezultatul a ceea ce crezi tu că *trebuie* să simți. Dacă te uiți, vei vedea că ai de ales între mai multe posibilități. Apoi poți opta pentru aceea pe care o simți în modul cel mai natural potrivit.

În final, reducerea trăsăturilor de violență din interiorul tău va avea ca rezultat capacitatea de a diminua ostilitatea din jurul tău și de a găsi liniște interioară și gesturi pașnice, în cele mai dificile momente. Acest lucru va deschide poarta către inima ta. Chiar îți va vindeca și inima, deoarece răsplata pentru transformarea lucrurilor care te tulbură este întotdeauna vindecătoare.

La un moment dat, va deveni clar faptul că tensiunile pe care le simți înlăuntrul tău se află acolo, de fapt, pentru a genera dezvoltare - și dragoste. Canalizate corespunzător, ele vor deveni forța din spatele dezvoltării tale emoționale.

2. Veracitatea (*Satya*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 36:

Fiind statornic în adevăr, toate faptele vor duce la rezultatele dorite.

Pentru unii oameni, a spune adevărul reprezintă un efort. Faptul că îți vine greu să-ți împărtășești adevărul emoțional nu înseamnă că nu vei fi capabil să faci acest lucru. S-ar putea să însemne doar că adevărul este prea înfricoșător sau că nu știi cum să-l identifici sau că ai uitat care este adevărul-adevărat.

Parte din problemă e că există atât de multe variante de adevăr, încât devine derutant. La ce se referă adevărul? La un lucru pe care trebuie să-l dezvălui? La o modalitate de a scăpa de minciunile din trecut? La a recunoaște ceea ce simți, în momentul în care simți? *Ce este adevărul?*

În yoga, sinceritatea reprezintă o practică a observării, apoi a verificării. Mai întâi, trebuie să *sesizezi* adevărul. Acest lucru îți solicită o atenție constantă. Pe măsură ce devii tot mai conștient de propriile emoții, ele încep să-ți arate ce este adevărat. Atâta timp cât rămâi conectat la adevărul tău emoțional și apoi îl verifici prin propria experiență, vei descoperi că viața ta va fi în mai mare măsură concentrată pe a face și a spune ceea ce știi lăuntric că este adevărat. Acest tip de exprimare autentică a adevărului este ca un medicament. El devine un act de vindecare, un antidot pentru frică, durere, mânie și derută.

În cele ce urmează, este prezentată o tehnică pentru a-ți exprima adevărul emoțional. Folosește-o dacă îți este greu să dezvălui adevărul referitor la orice lucru. *De reținut: Toate emoțiile sincere sunt pozitive*

EXPRIAREA PROPRIULUI ADEVĂR EMOTIIONAL

- Începe prin a te așeza comod. Intră în rezonanță cu corpul tău, concentrează-ți atenția asupra propriei respirații și ascultă-i ritmul interior, îndreaptă-ți atenția asupra inimii și pune-ți următoarele întrebări. După fiecare întrebare,

Închide ochii, fa o pauză și *simte* răspunsul.

- Ce sentiment îmi îngădui în momentul de față?
- Ce anume nu îmi îngădui să simt?
- În momentul de față, ceea ce îmi este teamă să spun sau să simt este...
- Ceea ce vreau *cu adevărat* să spun sau să simt este...
- În această situație, *adevărul-adevărat* este...

O dată ce reușești să verifici adevărul, te poți gândi cum să-l comunicii celor din jur. Învățăturile yoga ne îndeamnă să spunem adevărul care este plăcut, să-l spunem și pe cel care nu este plăcut, dar într-o manieră în care să-l facem cât mai plăcut cu putință și să găsim momentul prielnic pentru aceasta. De unde vei ști adevărul? Vei ști dacă îți vei da voie să știi. Răspunsul se află în ceea ce *simți*. Adevărul esențial este întotdeauna acolo, în tine însuși.

3. Cinstea sau lipsa de dorință avidă (*Asteya*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 37:

Fiind statornic în cinste, vei ajunge la prosperitate.

Dorința de a obține ceva reprezintă o emoție umană normală. Totuși, când conduce la sentimente cum ar fi lăcomia, invidia, gelozia, neîncrederea și, mai grav, la abuzul de control și de putere, constituie una dintre cele mai mari slăbiciuni.

A *jindui la ceva* presupune să fii legat de un anumit rezultat. Analizează ceea ce simți și vei avea surpriza să constăți că, de fapt, dorești să controlezi evenimente viitoare sau să câștigi asentimentul celorlalți. Cu alte cuvinte, sentimentele jinduitoare depășesc cu mult simpla dorință pentru lucrurile materiale.

De exemplu, dacă intri într-o relație cu cineva, ca modalitate de a obține ceva de la persoana respectivă, devii prizonierul propriei tale dorințe averse. Dar, din clipa în care ești dispus să recunoști că ai aceste dorințe și le conștientizezi într-o oarecare măsură, te eliberezi de ele.

Din perspectiva concepției yoga, emoții ca invidia, gelozia și lăcomia indică de fapt „o senzație de lipsă”, ca și cum ți-ar lipsi ceva în interior și cauți ceva în exterior cu care să-ți umpli golul. Posibil ca aceste emoții să reprezinte un simplu mod de a-ți ascunde teama.

Ține minte că nu este nimic rău în a avea dorințe. Dorința este un lucru firesc. Nu există progres în viață, fără dorință. Filosofia yoga ne învață că a jindui sau a dori devin stări dăunătoare numai atunci când ne acaparează. Iar dacă ne putem elibera de influența înrobitoare a propriei dorințe -cu alte cuvinte, dacă ne putem uni cu *sinele* nostru, nu cu dorința pe care o simțim -, ne putem elibera de influența sa dominatoare. Acesta este începutul prosperității.

Cum funcționează acest lucru? Mai întâi, trebuie să-ți dai seama că nu e obligatoriu să devii o victimă a propriului tumult interior. Acceptă-ți sentimentele, nu ți le nega. Apoi, cercetează-le. Caută să afli cum stau lucrurile în realitate.

EXPLORAREA DORINȚEI AVERSE

Pune-ți următoarele întrebări:

- Care este cauza acestui sentiment de gelozie?
- Există o teamă mai profundă în spatele acestui sentiment?
- Ce anume din această situație mă face să fiu atât de invidios sau de gelos?
- De ce anume mă simt legat?
- Ce anume încerc să controlez?

Din clipa în care începi să-ți cercetezi dorința avidă, încercările vor începe să se schimbe. Prin înțelegere și prin deschidere spre temerile tale mai profunde, vei dobândi o puțință de extindere a viziunii proprii, o perspectivă mai largă asupra propriilor tale convingeri, atașamente și dorințe.

Apoi, poți să faci noi alegeri - și alegerea reprezintă cheia către propria libertate.

4. Armonizarea dorințelor (*Brahmacharya*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 38:

Prin năzuințe dintre cele mai înalte, se obține energie vitală.

În sanscrită, cuvântul *brahmacharya* provine din rădăcina *brih*, care înseamnă „a crește” sau „a se extinde”. *Brahmacharya* reprezintă dezvoltarea sau extinderea sinelui, iar atunci când îți cultivi propria persoană, prin toate mijloacele, acest lucru face să crească tot ceea ce se află în jur.

În unele comentarii, *brahmacharya* a fost interpretată și ca „abstinență sexuală sau castitate” - în multe texte yoga de factură clasică, este văzută ca o renunțare la dorință și viață sexuală. Dar pe calea spre transformare, dezvoltarea și purificarea fiecărui nivel al vieții, inclusiv sexualitatea, sunt esențiale. Sexualitatea este profund emoțională- și spirituală. Dacă îți reprimi sexualitatea, faci abuz de ea sau îi eviți caracterul complex și implicațiile, s-ar putea să te simți neîmplinit, tulburat sau afectat și, după

spusele lui Thomas Moore, să te trezești în cel mai nefericit vârtej emoțional din viața ta.

Sexualitatea te poate aduce într-un univers al pasiunilor înalte, al atingerilor purificatoare și al emoțiilor subtile, îți poate aprinde imaginația, ba chiar să-ți întărească și sistemul imunitar. Este un univers în care poți să prosperi, din punct de vedere emoțional și energetic. Deși acest lucru nu înseamnă că trebuie să-ți permiți excese care îți diminuează energia vitală, a refuza acest flux de energie înseamnă a refuza expresia emoțională a propriei individualități.

Adevăratul înțeles al termenului *brahmacharya* îl constituie „armonizarea vieții cu întregul”, adică și curajul de a-ți trăi emoțiile pe deplin. Reține că, în orice perioadă mai îndelungată pe care o petreci ocupându-te de propriile emoții și dorințe, ai nevoie mai mult de entuziasm, decât de disciplină. Entuziasmul reprezintă un angajament emoțional, o tandră acceptare a propriului proces emoțional și o tandră recunoaștere a bucuriei și a energiei vitale pe care ți le va aduce viața ta emoțională.

ARMONIZAREA DORINTELOR

Pune-ți capacitățile la încercare:

- Îndrăznește să trăiești într-o stare de tumult și vitalitate. Dă-ți frâu liber gândirii și lasă-ți judecata rațională să fie mai puțin rigidă, mai puțin tensionată. Apreciază, respectă și protejează măreția energiei tale vitale și sexuale.

- Acceptă plăcerea în viața ta. Prețuiește senzualul.

- Fii afectuos față de prieteni, de vecini și de cei cu care îți împărți dragostea trupească. Cultivă-ți afecțiunea față de animale, de lucruri și de locuri, îngăduie-ți să acorzi afecțiune altora și acceptă afecțiunea din partea lor.

- Descoperă puterea și plăcerea celor mai profunde dorințe ale tale.

- Pătrunde cu mai multă energie în universul simțurilor tale; fii creativ și liber în exprimarea lor, chiar și în prezența durerii.

- Caută să găsești relații satisfăcătoare în plan emoțional. Încearcă să vorbești deschis despre ceea ce percepi și simți.

- Intră mai mult în legătură cu ceilalți. Atinge-i, îmbrățișează-i, mângâie-i, ține-i de mână, sărută-i și exprimă-ți afecțiunea, îngăduie să fii atins, îmbrățișat, mângâiat, ținut de mână și sărutat.

- Fii atent la orice invitație de a pătrunde mai mult în interiorul propriului eu emoțional. Ai încredere în profunzimea sentimentelor tale.

- Armonizează-ți viața cu întregul. Există o legătură reală între bucuria exprimării tale emoționale și bucuria vieții.

La cel mai profund nivel, viața este senzuală și acest lucru te întregește. Minunează-te în fața desăvârșirii tale, descoperindu-te la fiecare nivel. Creează-ți experiențe pasionale, stimulează-ți simțurile, adaugă încă și mai multe senzații lumii tale saturate de stimuli. Caută să duci o viață de profundă împlinire și, dacă îndrăznești, una senzuală și spirituală în plan emoțional și erotic.

5. Nonposesivitatea (*Aparigraha*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 39:

Cel care nu este legat sau posesiv nu are de ce să se teamă.

Nonposesivitatea nu înseamnă să renunți la emoții. Eu prefer să cred că lipsa de posesivitate se referă la renunțarea benefică - să nu te agăți de ceva care te ține prizonier. De fiecare dată când te agăți de un lucru (sau de un om), ești copleșit de teama că-l poți pierde. „Este al meu”, îți spui. „Nu pot să trăiesc fără el”. Te identifici cu acel lucru. Dar dacă ai putea găsi un loc plin de bucurie în tine, unde să nu te arăți posesiv și să nu-ți fie teamă de o pierdere?

RENUNȚAREA BENEFICĂ

Încearcă acest exercițiu pentru o clipă:

- Închide ochii și „inventariază” în gând situația. De ce anume te simți atașat? Despre ce anume ai hotărât că trebuie să fie într-un fel sau altul? Alege unul dintre lucrurile la care nu vrei să renunți și caută să simți exact ce *senzație* îți creează în interior acest atașament tenace. Simte respirația din jurul propriei încheștări. Intră în rezonanță cu păienjenișul încordării tale. Inspiră profund și îngăduie-ți să eliberezi acest sentiment de atașament. Continuă să-ți observi respirația. Bagă de seamă cât de încordat te simți, când încerci să rămâi atașat, și cum te simți în momentul în care te eliberezi.

- Acceptă-ți atașamentul. Pătrunde în tine alături de el. Dar urmărește-ți mai departe respirația și senzațiile din trup. Observă-ți părțile din trup pe care le simți iritate, frustrate, încordate sau dureroase. *Rămâi atent la respirație.*

Este adevărat că renunțarea la un lucru inspiră teamă. Ei și? Ai încredere în tine. Înlătură granițele propriului atașament emoțional și plonjează în incertitudine absolută. Fă-l să se risipească în aer, scoțându-l din tine o dată cu propria respirație. De ceea ce ai cu adevărat nevoie se va întoarce la tine, iar de ceea ce nu ai nevoie se va risipi ca fumul.

REZONANȚA PROFUNDĂ

Conștientizarea nu este un lucru care să fie folosit la întâmplare. În fiecare zi, în fiecare clipă, felul în care îți investești conștientizarea îți determină individualitatea.

Conștientizarea este cea mai intimă experiență de viață și cel mai puternic instrument al practicii yoga. În yoga, începi întotdeauna cu conștientizarea. Conștientizarea te poate stimula să treci la acțiune. Sesizezi că ești conștient, deci respiri. Simți că ți-e foame, deci mănânci, întrevezi o posibilitate, deci îți iei zborul!

Sfera de cuprindere a conștiinței tale este plină de informații, de energie și de inteligență fără limite, înăuntrul ei pot fi găsite toate gândurile, toate sentimentele și toate emoțiile tale. Întrebarea e: cum poți intra în contact cu această sferă? Cum te poți familiariza cu inteligența și cu energia sa? Nu trebuie decât să *observi*. Da, e chiar atât de simplu! Dezvoltă-ți capacitatea de dirijare a atenției. Pe măsură ce acorzi atenție propriilor simțăminte, propriului trup și propriei respirații, ceva dinăuntru începe să-ți spună de ce anume ai nevoie.

De obicei, ești conștient într-o oarecare măsură de emoțiile, de sentimentele și de gândurile tale. Dar poți merge și mai departe. Folosindu-ți capacitatea de conștientizare, poți simți fluxul de energie din corpul și din mintea ta. Poți înlătura teama, poți liniști tumultul din mintea ta, poți scăpa de durere și îți poți schimba modul de a simți. Când ești stăpân pe arta conștientizării, poți face aproape orice.

În realitate, deja *ești* conștient. Fă o pauză și încearcă asta: oprește-te și ascultă. Auzi ciripitul păsărilor? Vezi soarele pe cer? Ți amintești visele tale? Atunci înseamnă că ești conștient, în concepția yoghină, nu există *decât* conștiință. Lucrul pe care îl conștientizezi, indiferent care ar fi acela, creează cadrul conștiinței tale.

Există o legătură reală între caracterul jut al atenției tale și capacitatea ta de a te autovindecă. Când știi să apreciezi corect ceea ce se petrece în interiorul tău, posibilitățile de schimbare la exterior cresc extraordinar! Când te asculți pe tine și pe cei din jur, începi să te trezești în fața unor gânduri, senzații și sentimente noi. Eu numesc această trezire *intrare în rezonanță profundă*.

INTRAREA ÎN REZONANȚĂ

- Acordă-ți un răgaz să observi unde te afli în acest moment. Observă ce se întâmplă în jurul tău. Simte temperatura aerului pe pielea ta și simte atingerea hainelor pe corp. Poți să auzi vreun sunet din camera alăturată? Observă unde citești această carte. Probabil că stai într-un fotoliu. Observă-te citind. Apoi îndreaptă-ți atenția asupra celui care citește, a celui care stă în fotoliu. Poți simți o prezență acolo?

Această prezență se află în spatele tuturor lucrurilor. Este a celui care conștientizează.

- Închide ochii pentru o clipă. Intră în rezonanță și îngăduie stării tale de conștientizare să-ți curgă prin tot corpul. Pune cartea deoparte pentru un moment, apoi mai citește câteva rânduri și fă din nou pauză. De fiecare dată când faci acest lucru, vei avea o experiență diferită.

- Acordă-ți atenție deplină. E ca atunci când filmezi cu o videocameră - mai întâi, te concentrezi pe ceea ce îți atrage atenția, observând detaliile. Apoi, te axezi pe ceea ce te atrage în mod irezistibil și zăbovești asupra acelui lucru suficient de mult încât să-ți dezvăluie înțelesul său. A acorda atenție în acest mod reprezintă cel mai simplu și mai firesc gest al iubirii de sine - și este tămăduitor. Măreția, bucuria, extazul și frumusețea de care poți avea parte în viață depind, toate, de atenția pe care ți-o acorzi și pe care ți-o primești.

- Conștientizează spațiul din interiorul tău. Dă-ți seama de senzațiile din interiorul tău. Ascultă-te cu mare atenție, încet, cu blândețe, conștientizează în fiecare clipă această mișcare de căutare. Continuă să-ți îndrumi conștientizarea, făcând-o să atingă cele mai îndepărtate colțuri din interiorul trupului tău.

- Acceptă-ți corpul așa cum este și simte-l cum respiră de la sine. Apoi îndreaptă-ți atenția către senzațiile generate de propria respirație. Captează imagini, captează simțăminte, ca și cum ai focaliza videocameră pe o zonă mai restrânsă. Simte-ți gâtul, îl simți încordat, contractat? Simte-ți mișcarea din torace și din abdomen. Conștientizează răcoarea pe care o simți la nivelul nărilor. Observă localizarea senzației care însoțește fiecare respirație. O simți pe buza superioară? Pe conturul interior al nărilor? În vârful nasului? Simplul fapt că-ți concentrezi conștientizarea în interiorul corpului și asupra respirației reprezintă un proces de vindecare.

- Ascultă-ți simțămintele; corpul; respirația. Ascultă tumultul, îngrijorarea sau durerea. Rămâi conștient de propria persoană și observă că ai atins un nivel mai profund de înțelegere. Nu te grăbi. Conștientizează că te afli acolo pentru tine. Ai încredere în tine și în puterea propriei atenții. Recunoaște-ți starea de ființă vie - *acum*.

- Simte tensiunea sau teama din interiorul tău. Unde o simți: în piept? În burtă? În inimă? Fii alături de ea pentru o clipă și îngăduie-ți să ajungi acolo și să-ți fie teamă. *Simțirea este și tămăduirea*. Nu-ți abandona teama. N-o trăda. Când refuzi să privești înăuntru, te trădezi atât pe tine, cât și propriile emoții.

- Închide ochii din nou și simte cum se mișcă energia din tine, întocmai ca valul oceanului care începe să se involbu-reze. Las-o să se acumuleze. Simte-o în interior și lasă să se producă acea vibrație, acel sentiment. Fii sincer cu ceea ce simți. Poate fi dureros, dar nu fugi din fața emoției. Nu i te împotrivi. Fii doar conștient de ea. Pătrunzând în interiorul tău și lăsându-te cuprins de spaimă pentru o vreme - și respirând și mișcându-te până te simți sigur de ritmurile vieții - lași starea de disconfort să se disipeze. Apoi, te poți liniști pe loc, întocmai ca un copil care adoarme.

- Pătrunde adânc în interiorul tău și descoperă ceea ce este real. Orice se întâmplă, *ție* ți se întâmplă. Orice faci, *tu* ești cel care face. Tu ești cel care trăiește toate aceste lucruri. Tu ești cel care respiră. Și tu ești cel care se află acolo, înăuntru.

Îngăduie-ți această clipă de atenție interioară. Ai încredere în tine și în capacitatea ta de a asculta. Dacă ești dispus să intri în rezonanță, vei descoperi că energia atenției tale te va schimba profund. Ea va aduce înțelepciunea fiecărei clipe în fiecare aspect al vieții tale. Să acorzi atenție înseamnă să ai o *minte care ascultă*. Ea conduce la sentimentul de libertate.

Ramura a doua

DEVOȚIUNEA

COMUNIUNEA

Devoțiunea reprezintă actul de comuniune sau reunire cu ceva anume. Ramura a doua din yoga emoțională presupune comuniunea propriului eu cu o trăire emoțională. Acesta este procesul de intrare în contact cu o emoție sau cu o senzație, pentru a o cerceta. El te transferă dintr-o poziție neutră către un plan activ, în care să participi. Din clipa când ai decis să te concentrezi pe o emoție, intri în dialog cu ea. O cercetezi, întrebând despre pașii de care ai nevoie pentru a merge mai departe - spre fericire, tihnă, înțelegere și iubire. Devoțiunea îți creează o legătură directă cu propriul eu emoțional.

Copil fiind în școală, juri credință drapelului, în a doua ramură din yoga emoțională juri credință față de *tine însuși* -iar acest lucru presupune și devoțiune față de propriile emoții. Imaginează-ți că practici câteva poziții yoga și decizi să te concentrezi pe mărirea duratei respirației. Te devotezi propriei respirații. Să zicem că, în mijlocul exercițiului, sună telefonul și decizi să te întrerupi și să răspunzi. Apoi revii, dar ești nevoit să te ridici din nou, ca să închizi radioul sau ca să-ți plătești facturile. Devotându-te în mai mare măsură factorilor

perturbatori, decât respirației, pierzi din vedere adevăratul scop. Devoțiunea presupune să te implici și să rămâi implicat în procesul de observare a sinelui. Din clipa în care te devotezi unui lucru, te încredințezi lui. Începeți să acționați împreună, s-ar putea spune chiar „la unison”, pentru a crea elan. Devoțiunea te reunește cu scopul pe care-l urmărești.

Yoga relațiilor

Cei din vechime înțelegeau yoga prin intermediul relațiilor, în yoga, are loc dezvoltarea relațiilor și prin relații se ajunge la stăpânirea artei yoga. Yoga nu este un demers solitar. O poți practica singur, dar scopul ei este de a te pune în legătură cu ceva - cu propriul corp, cu propria respirație, cu propriile emoții sau cu lucrurile pe care le întreprinzi în viață, cum ar fi munca, activitățile care te pasionează, prietenii și așa mai departe.

Tu însuși ești o relație. Ești o combinație și o interacțiune între toate părțile diferite care te alcătuiesc. Atunci când practici yoga, servești relația propriului corp, a propriei minți și a propriilor emoții, toate în același timp. Când te raportezi la propriile emoții, s n ai întâi trebuie să le acorzi atenție. Apoi te apropii mai mult de ele, participând la ele sau interacționând cu ele. Înfirmi un tHalog. În cele din urmă, te vei găsi într-o relație strânsă cu ele.

O conversație interesantă

Emoțiile tale sunt un centru de comunicații. Ele te mențin treaz și conștient. *Alo? Ești acolo?* Stai de vorbă cu propria persoană chiar acum. Întreabă-te: Ce simt în interiorul corpului? Este în regulă să simt în felul acesta?

Apoi asumă-ți responsabilitatea pentru ceea ce simți. Dacă te simți bucuros sau trist, dezamăgit sau supărat, nu căuta să învinuiești pe altcineva. Să învinuiești este, pur și simplu, o încercare de a acuza pe altcineva, așa încât să nu fie nevoie să te simți așa cum te simți. Informează-te, nu analizează. Pune-ți întrebări, întrebările stimulative inspiră înțelepciunea interioară a corpului și a minții tale. Emoțiile pe care le simți nu conduc neapărat spre o mai mare înțelepciune, dar procesul acceptării lor, da.

- Începe prin a-ți pune întrebări generale, cum ar fi: Ce părere am despre emoțiile mele? Ce părere am despre ideea de a pune întrebări emoțiilor mele? Pot să stau de vorbă cu emoțiile mele?

- Apoi începe să desfășori un dialog interior cu tine însuși. Formulează întrebările așa cum crezi de cuviință sau într-un mod care să fie relevant pentru situația ta. Nu răspunde folosindu-te de logică. Recunoaște adevărul intrinsec al primului lucru care îți vine în minte. - Întreabă-te: Cum mă simt? Ce duce la apariția acestui simțământ (frică, nefericire, stânjeneală)? Care este adevărul acestui simțământ? Ce mă nemulțumește? Ce este acest lucru pe care nu-mi place să-l simt?

- În continuare, întreabă-te: De ce mă face acest lucru să mă simt nefericit (trist, supărat)? Dacă e să mă devotez fericirii mele, ce pași aș putea să fac? Ce pași pot să fac pentru a lua parte la acest sentiment de ... (la această problemă sau la această situație)? Cum pot intra în comuniune cu... (starea de fericire sau de mulțumire că mi-am îndeplinit dorința)? Ce pași pot să fac pentru a-mi îndeplini scopul sau intenția?

Lasă-ți răspunsurile să te conducă spre locul unde vrei să mergi. Nu te grăbi și acordă-ți timpul și îngăduința de a te simți confortabil în cadrul acestui proces. Cu cât exersezi mai mult dialogul cu tine însuși, cu atât devine mai ușor. Învață să-ți eliberezi emoțiile acumulate, mai degrabă decât să le lași să ducă la comportamente pe care le vei regreta, învață mai degrabă să te educi, decât să te stăpânești. Fă ca adevărul dintre tine și emoțiile tale să-ți fie cel mai important legământ, în cele din urmă, vei reuși să întreții un dialog cu propria persoană din inimă.

*Devoțiunea te face
să te angajezi ferm
în a-ți transforma lăuntric
atitudinile personale.*

ATITUDINILE PERSONALE (NIYAMA)

Cea de-a doua ramură din yoga constă din cinci precepte sau atitudini interne: curățenie; mulțumire; purificare; autoanaliză; comuniune cu o putere superioară. Aceste cinci norme interne sunt necesare pentru crearea unui mod de viață sănătos. Ele se referă la nivelul de igienă personală, la mediul în care trăiești, la alimentele pe care le consumi, la prietenii pe care le întreții și la credința pe care o ai. Transformarea propriilor atitudini are un efect profund revigorant asupra propriilor emoții.

În yoga emoțională, relația pe care o ai cu propria persoană este cea mai importantă și cea mai intimă. Susținerea relației depinde de măsura în care îi acorzi devoțiune, grijă și angajament ferm. Una dintre modalitățile prin care poți avea grijă de propria sănătate emoțională este de a te îngriji singur, metodic și atent.

Cea de-a doua ramură te învață cum să-ți folosești atitudinile personale ca tehnici de autovindecare emoțională. Folosește-le pentru a realiza schimbări imediate și practice în viața ta. Ele sunt angajamente pozitive de creare a unei relații sănătoase cu eul tău emoțional.

1. Curățenia sau puritatea (*Sauca*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 40:

Curățenia sau puritatea dezvăluie ceea ce trebuie să fie păstrat sau protejat; ceea ce putrezește este afară, ceea ce nu putrezește este adânc înăuntru.

Când mă gândesc la puritate, văd în minte o apă pură, ca de cristal, sau aerul pur și curat de munte. Dar cum arată *practicarea* purității? Purtateea ca practică emoțională reprezintă actul de a-ți clarifica percepțiile și presupunerile emoționale, eliminând starea de ambiguitate. Claritatea emoțională și puritatea reprezintă aproape același lucru.

Clarificarea propriilor emoții și analiza regulată a obiceiurilor zilnice conduc la puritate. Purtate înseamnă să fii sincer și bun cu tine însuși în fiecare zi. Când începi o activitate emoțională. Exersarea menține purtatea, îți reordonează valorile, îți atrage atenția asupra necesității unor modificări și îți îmbrospătează rezervorul emoțional.

De exemplu, gândește-te puțin la obiceiurile personale pe care le ai acum. Fiecare dintre ele îți influențează direct starea emoțiilor de zi cu zi. Caută să-ți dai seama dacă vreunul dintre ele nu te mai ajută sau chiar te împiedică să te simți bine.

Fă-ți o autoinvestigație. Te simți puternic și sănătos? Te odihnești îndeajuns? Nu cumva mănânci, bei sau fumezi prea mult? Ți-ai făcut un obicei din a sta mai tot timpul cu ochii în televizor, urmărind chiar și ceea ce nu-ți place? Ce absorbi prin intermediul simțurilor tale? În ce fel îți afectează sentimentele și gândurile lucrurile pe care le privești, le asculți, le miroși, le guști și le atingi? Cum reacționezi la aceste lucruri? Este o reacție plăcută?

Cine sunt prietenii tăi? Ai prieteni simpatici și săritori sau prieteni negativisti și critici?

Pentru a ajunge la puritate emoțională, fă-ți un obicei din a te verifica de câteva ori pe zi, pentru a vedea ce îți place și ce e bine pentru tine. Întreabă-te: „Ce simt în privința acestui lucru?” și ascultă-ți răspunsul. Experimentează cu tine însuși, în următoarele feluri:

CULTIVAREA PURITĂȚII

- Când îți este foame, întreabă-ți mai întâi organismul ce i-ar plăcea să mănânce și apoi consumă alimentele care nu doar au un gust bun, ci cu care și organismul tău se împacă bine.

- Satisface-te și tratează-ți simțurile cu imagini și influențe de cea mai bună calitate, întreabă-te ce ți-ar plăcea cel mai mult să vezi, să auzi, să simți, să guști și să miroși.

- Observă-ți reacțiile la imagini violente și la sunete răscolitoare, întreabă-te ce senzații îți provoacă în trup aceste imagini și zgomote. Du-te în aer liber, într-un mediu natural, și observă prin contrast cum te simți.

- Uită-te la lucrurile care te înconjoară. Cum arată? Bine îngrijite, frumoase? Cum te fac ele să te simți? Fă-le stimulatoare din punct de vedere vizual, înviorătoare și curate. Ai putea adăuga ceva care să te facă fericit?

- Acordă-ți în fiecare zi câteva minute pentru a te observa în mod conștient și a observa cum te simți – în tăcere.

- Continuă să filtrezi zgomotul exterior și să-ți asculți eul interior.

- Elimină din viața ta un obicei bolnăvicios, cum ar fi bârfitul pe seama altora.

- Scapă de obișnuințe, încearcă un lucru nou, care să te elibereze, să te incite, să-ți insufle energie și bună dispoziție.

La urma urmelor, nu contează cât de multe știi despre puritate sau cât de bine le-o poți explica altora. Important nu e nici măcar dacă ai atins o „stare de puritate”. Important este cât de bine integrezi în viața ta obiceiurile purității și cât de multă puritate manifesti, clipă de clipă, în viața ta. Purtatea se manifestă în tăcere. Se cultivă. Vine din inima ta.

2. Împăcarea interioară (*Santosa*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 42:

De pe urma împăcării, câștigul este o fericire neasemuită.

Împăcarea interioară este starea noastră naturală de echilibru emoțional, însuși scopul vieții noastre, dar și scopul urmărit prin yoga, este acela de a căuta acest echilibru sau de a intra în legătură cu el. Poți alege să fii împăcat cu tine și viața pe care o duci. Dacă îți îngădui să fii împăcat, te afli deja pe drumul cel bun.

Folosește-ți antenna emoțională pentru a depista ce anume te face să te simți în largul tău sau, dimpotrivă, incomodat; ce te face să te simți fericit sau nefericit. La orice oră din zi, pune-ți câteva întrebări simple: mă simt în largul meu sau sunt incomodat de ceva? Mă simt fericit sau nefericit? Ce mă face să mă simt nefericit? În ce fel îmi îngădui să fiu nefericit? Ce anume îmi îngădui să simt, care mă face nefericit? După care întreabă-te: Ce măsuri pot să iau?

Niciodată nu e nevoie să rămâi pe loc, într-o stare de i lernulțumire sau de tristețe. Pornește singur spre propria stare de împăcare. Nu aștepta de la alții să-ți ofere fericirea. Cum bine spunea odată un prieten de-al meu: „Numai *tu* poți să-ți aduci fericirea. Toți ceilalți probabil că sunt oricum ocupați.”

De vreme ce secretul mulțumirii se află în tine însuși, poți găsi oricând o modalitate de a-l elibera. Mulțumirea nu vine din satisfacerea imediată a unei anumite dorințe, ci apare atunci când prezentul nu te neliniștește, când trecutul nu-ți dă Hori de remușcare și viitorul nu te îngrijorează. Din clipa în care ai dobândit un sentiment de mulțumire suficient de puternic, nu mai contează circumstanțele exterioare din viața ta. Starea ta de mulțumire provine din interior.

A *încerca* să fii fericit tot timpul nu reprezintă o soluție. Nu poți fi perfect din punct de vedere emoțional. Așa ceva este imposibil. Perfecționismul emoțional constituie principalul obstacol care există între tine și capacitatea ta de a-ți depăși zona de confort psihic. Dorința de a fi perfect nu conduce decât la limitarea ta emoțională. Nu te face fericit. Și ce dacă te simți răvășit? Oricum, confruntarea cu propriile emoții te zăpăcește și te tulbură, așa că de ce n-ai învăța să te joci cu ele?

Ai nevoie să te lași răvășit emoțional - să te simți derutat, absent, neliniștit, deprimat, melancolic, trist -, pentru a afla cine ești, de ce există și ce trebuie să faci. Dacă îți accepți emoțiile așa cum sunt, dezordonate și imperfecte, vei descoperi că au o valoare extraordinară.

SPRE O ÎMPĂCARE INTERIOARĂ MAI PROFUNDĂ

Iată o tehnică yoghină pentru dezvoltarea și intensificarea stărilor emoționale pozitive - prietenie, compasiune, fericire, statornicie și vigoare. Atitudinile de acest gen sunt curative. Puterea lor de vindecare constă în utilizarea lor creatoare, în cadrul acestui exercițiu, înveți să urmărești în mod conștient crearea unor atitudini, năzuințe și stări comunicative pozitive, dirijându-ți în mod deliberat conștientizarea.

- Mai întâi, alege o atitudine pe care vrei să ți-o cultivi. Să zicem că atitudinea aleasă este fericirea.

- Așază-te comod și închide ochii. Liniștește-ți mintea, dirijându-ți atenția către interior. Pur și simplu inspiră și expiră mai prelung, timp de câteva minute. Apoi, stai liniștit cu ochii închiși și *simte liniștea*.

- În timp ce faci acest lucru, concentrează-ți atenția asupra inimii; în același timp, conștientizează-ți atitudinea și îndreaptă-ți întreaga atenție asupra ei. Rostește în sine ta, mental, cuvântul sau intenția (de exemplu: *fericire*) și dă-i drumul intenției în câmpul conștientizării. Ca atunci când suflă într-o păpădie - îți spui în minte dorința și apoi o lași să zboare, în continuare, întoarce-ți starea de conștientizare înapoi către sine. Rămâi așa, în liniște, timp de câteva momente.

- Din nou, dă-i drumul intenției din inimă și restabilește-ți conștientizarea asupra ta. Rămâi așa în liniște. (Acest lucru se întâmplă aproape simultan.)

- Repetă această procedură de cel puțin două până la patru ori, revenind de fiecare dată asupra sinelui tău. Apoi aplic-o și cu altă intenție sau cu un alt cuvânt (de exemplu: *prietenie* sau *compasiune*).

- Dacă observi vreun atașament față de rezultatul intenției tale, nu te agăța de el, eliberează-l.

Fă acest exercițiu oriunde, oricând, chiar și pentru câteva secunde. Exersează regulat, cu câte un gând sau cu câte o idee o dată, și conștientizarea ta își va schimba automat direcția. Te vei simți mai ușor și mai fericit.

3. Purificarea (*Tapas*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 43:

Îndepărtarea impurităților îngăduie trupului și minții să funcționeze mai eficient.

Starea bună de sănătate depinde de cât de capabil ești să metabolizezi complet informația nutritivă, emoțională și senzorială pe care o ingerezi. Când energia ta „digestivă” este viguroasă, ai un sistem imunitar puternic, claritate în percepție, forță fizică și echilibru emoțional. Când hrana, gândurile, atitudinile sau emoțiile tale nu se metabolizează corect, acumulezi reziduuri toxice.

În medicina ayurvedică, orice lucru din organism care nu este digerat sau metabolizat se numește *ama*, cuvânt care înseamnă „crud, negăt看 sau necopt”. Emoțiile reprimare, negare sau nerezolvate - adică nedigerate - au un efect toxic similar. Canalele tale emoționale se blochează și substanțele chimice reconfortante, vitale pentru organismul tău, încetează să mai circule normal, începi să ai stări de spirit dezordonate. *Ama* emoțională începe să se acumuleze în organismul tău și constăți că energiile îți sunt în mod drastic diminuate. Te simți abătut, fără putere, indispus, deprimat sau sleit, în cele din urmă, te îmbolnăvești.

Acumularea nocivă poate fi cauzată de diverse situații: stări persistente de mânie sau de frică; stres psihic; situații nefericite la locul de muncă; pierderea locului de muncă; divorț sau moartea cuiva; trecerea printr-o experiență violentă, umilitoare sau șocantă; contactul cu negativismul altor persoane; traiul într-un mediu nesănătos. Din fericire, în Ayurveda există o metodă naturală pentru eliminarea reziduurilor *ama* din organism, atât a celor fiziologice, cât și a celor emoționale. Acest lucru se petrece prin intermediul unui proces în trei etape, de purificare, regenerare și prevenire:

1. *Purificarea* face parte din starea noastră naturală, fiindcă organismul se află într-o permanentă stare de reînnoire. Celulele noastre se regenerează constant. Ne aflăm într-un permanent proces de transformare. Iar de vreme ce emoțiile noastre se petrec peste tot în organism, și ele se află întotdeauna într-un proces de transformare. Purificarea ajută organismul să-și restabilească echilibrul emoțional. În Ayurveda, purificarea presupune un regim radical: alimente pure, liniște, purgative, plante și tratament prin masaj cu uleiuri speciale, administrate sub supravegherea unui medic. Se recomandă înlăturarea regulată a toxicității din alimente, din apă, din aer, din relațiile cu ceilalți și din emoțiile resimțite, în paralel cu aplicarea unui program de detoxifiere sezonier - pentru reducerea la minimum a experiențelor toxice și maximizarea celor pozitive.

Sattva („puritate”) este un cuvânt folosit pentru a descrie experiențele benefice care conduc la o stare de sănătate emoțională- alimente corecte, un mediu corect, decizii corecte și emoții care să fie metabolizate și exprimate. O examinare periodică a obiceiurilor tale zilnice, precum și reglarea alimentației, a exercițiilor fizice și a stilului de viață în funcție de anotimp și de tipul organismului tău, ajută la menținerea sănătății și previne acumularea de toxine.

2. *Regenerarea* este folosită împreună cu tonificarea pentru a tonifia, a hrăni și a completa energia psihosomatică și pentru a o reechilibra, în medicina ayurvedică, termenul folosit este *Rasayana*, care derivă din rădăcina *rasa*, însemnând „sevă sau esență”, și din *ayana*- „ceea ce intră”. *Rasayana* reface ritmurile naturale prin introducerea unor substanțe sănătoase în existența ta zilnică. Plantele, masajul cu uleiuri, aromele, culorile și sunetele încurajează circulația, stimulează energia și constituie catalizatori pentru a te menține sănătos, puternic și cu conștiința trează.

3. *Prevenirea* este o chestiune de rutină. Corpului uman îi place rutina și se simte bine atunci când este hrănit, antrenat fizic și odihnit în mod regulat. Rutinele zilnice au o influență majoră asupra emoțiilor noastre. Exercițiile fizice corecte, respirația controlată, autoexaminarea și alimentele hrănitoare reprezintă elemente de bază pentru sănătatea emoțională și fizică. Rutinele simple, zilnice sau sezoniere, îi conferă organismului o senzație de vioiciune și îi sporesc energia, entuziasmul natural și vigoarea emoțională.

Surprinzător ce efect pot avea simplele rutine, pentru a stimula vitalitatea întregului organism!

Schimbarea stilului de viață te poate ajuta foarte mult să duci o viață mai fericită și mai sănătoasă. Pe termen lung, alegerile pe care le faci în privința modului tău de viață sunt la fel de valoroase ca orice altă intervenție posibilă.

În cele ce urmează sunt prezentate câteva rutine, sugestii practice și sfaturi prețioase, date cu mii de ani în urmă, dar care continuă să fie valabile și astăzi, pentru maximizarea purității, echilibrarea emoțiilor și sporirea calității vieții.

RASAYANE, RUTINE ȘI RITMURI

Rasayane pentru nutriție:

1. Mănâncă alimente naturale și ușoare, proaspăt gătite.
2. Mănâncă numai când îți este foame.
3. Mănâncă întotdeauna stând jos și într-o atmosferă liniștită.
4. Nu mânca niciodată când ești supărat.
5. Folosește toate cele șase tipuri de gust în cadrul fiecărei mese (dulce, acru, sărat, amar, picant, astringent).
6. Stai liniștit câteva minute, după ce ai terminat de mâncat.
7. După fiecare masă, plimbă-te cel puțin o sută de pași, pentru a stimula digestia.
8. Bea multă apă pură.
9. Fă mișcare, moderat, dar în mod regulat.
10. Când ești obosit, du-te la culcare sau odihnește-te. Nu sta treaz până târziu.

Rasayane pentru *sattva* sau puritate emoțională:

1. Trezește-te o dată cu soarele și privește-l cum apune la sfârșitul zilei. Din când în când, fă o plimbare sub clar de lună.
2. Acordă-ți timp zilnic pentru joacă, umor, relaxare și o companie plăcută.
3. Petrece mult timp afară, în natură.
4. Abține-te de la atitudini negativiste sau pline de resentimente și stăpânește-ți mânia sau reproșurile.
5. Fii generos cu cei din jur, săritor și tolerant.
6. Consideră-te un om norocos și fericit și cultivă relații cu cei care se consideră norocoși și fericiți.
7. Fii conștient de faptul că ai puterea de a schimba felul în care te simți.
8. Învăță întotdeauna din greșeli.
9. Nu pretinde ca lucrurile să fie mai bune, fă-te *pe tine* mai bun.
10. Nu uita că recunoștința înseamnă bogăție - bucură-te de ceea ce ai și vei fi bogat.

E ceva tainic în ritmul unei rutine zilnice. O muzicalitate în mișcare, care se revarsă în viața ta. Dacă duci o viață haotică, îți va fi greu să te simți sigur pe tine și netulburat. Dacă, pe de altă parte, duci o viață prea plină de obișnuințe sau stearpă, îți pierzi din valoarea creativă. Găsește o cale de mijloc. Comportă-te întocmai ca un pilot care își readuce avionul pe direcția cea bună. Redresează-te, de fiecare dată când simți că-ți pierzi cursul firesc.

Cu câteva demersuri susținute, te poți devota binelui propriu pe plan emoțional și fizic. Acest lucru este extrem de important, fiindcă țelul unei vieți împlinite cuprinde și țelul unei sănătăți depline și, dacă nu ai parte de sănătate, nu te poți bucura de viață.

4. Cercetarea sinelui (*Svadyaya*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 44:

Prin cercetarea de sine se ajunge la conștientizare, la comunicare și la comuniune cu spiritul.

În zilele noastre, cercetarea sinelui se face de obicei în mod fragmentat și superficial. Ca să-ți dezvolti corpul, faci exerciții la sala de sport. Ca să-ți dezvolti mintea, urmezi cursuri sau citești o carte bună. Ca să-ți dezvolti personalitatea, te alături unui grup de terapie sau apelezi la un psiholog, încerci mereu tot felul de variante disponibile, citind ghiduri practice pentru întreținerea relațiilor interumane sau încercând să asimilezi o gamă largă de tehnici care să te ajute să afli cine ești. Dar nici una dintre aceste metode, luată separat, nu pare să te ajute pe cât ai sperat. Iar acest lucru se întâmplă fiindcă studierea sinelui necesită o abordare integrală și nu poate rezulta din simpla lectură a unei cărți, din audierea unei prelegeri sau din participarea la un curs de box thailandez.

Autoexaminarea derivă din trăire personală - să știi ce face mintea ta, să simți ce simte corpul tău - în absolut fiecare zi. Autoexaminarea se produce atunci când explorezi ceea ce se află în interiorul tău. Autoexaminarea are loc în momentul în care te întorci spre tine și te dezvălui *ție*. În yoga, există cel puțin patru etape de evoluție ale acestui proces. Iată mai jos un cadru general pentru autoexaminare și pentru traiul sănătos de zi cu zi.

CADRU GENERAL PENTRU CERCETAREA DE SINE

1. Primul pas constă din *identificare, atenție și cunoaștere*. Evaluează-ți corect situația și starea din prezent. Identifică punctul în care te afli, ca să știi încotro te îndrepti, înainte de a începe orice fel de exercițiu, acordă-ți întotdeauna câteva minute pentru a identifica locul din care pornești. Poți să faci acest lucru și în fiecare dimineață, înainte de a-ți începe ziua. Fiecare zi va fi cu totul diferită, pentru că *tu* vei fi diferit.

2. Al doilea pas constă din *ordonare, voință și practică*. Stabilește-ți direcția și clarifică-ți pașii de care ai nevoie pentru a ajunge acolo unde intenționezi să ajungi. Acest proces de observare devine baza pentru drumul pe care vrei să-l urmezi. Practica este un plan de acțiune.

3. Al treilea pas presupune *reflecție, descoperire și introspecție*. Reflectă și meditează asupra efectelor experienței tale de viață. Descoperă și identifică lucruri noi. Observă dacă te simți diferit - mai puternic, mai fericit sau mai stabil - și modifică-ți acțiunile în consecință.

4. Al patrulea pas constă din *experiență, integrare și inspirație*, începe să integrezi aceste experiențe în universul rotund al vieții tale. Experimentează, din nou și din nou, cu tine însuși. Cercetează, testează, studiază și redescoperă. Astfel, orice exercițiu pe care-l faci va căpăta un înțeles mai relevant, mai profund și mai înălțător. Lasă-l să te conducă pe un drum al autodescoperirii și al înțelepciunii care să dureze toată viața.

Practica autoexaminării este la fel ca practica de a face mișcare. Nu este o experiență incitantă doar pentru un moment și efectele ei nu se instalează doar în urma unei singure ședințe. Trebuie să faci un efort susținut. Dar, cu cât exersezi mai mult și cu cât mergi mai în profunzime, cu atât te apropii mai mult de tine însuși.

5. Comuniunea cu o putere superioară (*Isvara-pranidhana*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 45:

Perfecțiunea și eliberarea vin din armonizarea sinelui cu inteligența supremă. La harurile contemplației se ajunge prin intermediul relației cu Dumnezeu și al devoțiunii față de Dumnezeu.

Când treci printr-o criză emoțională, nimic mai firesc decât să ceri ajutorul cuiva. Automat, te gândești și te rogi să primești ajutor, în orice moment dificil, există dorința instinctivă de a găsi un motiv de liniștire și de a căuta o rațiune sau o putere superioară. Te adresezi lui Dumnezeu, Divinității, Creatorului, pentru a te călăuzi. Te retragi în tine însuși, pentru a-ți găsi liniștea

Liniștea este ușor de menținut timp de treizeci de secunde, încearcă s-o păstrezi timp de un minut sau pentru o jumătate de oră. Pe măsură ce exersezi, în timp, liniștea devine una dintre cele mai ușoare modalități de a te uni cu o forță superioară. Vindecarea începe în tăcere. Te pune față în față cu propria-

ți persoană și te trezește în fața propriului „eu”, ceea ce presupune un dialog tainic cu Dumnezeu. Când privești în adâncimile interioare și ai încredere în tăriile supreme, „înăuntrul” devine „dincolo”.

În yoga, noțiunea de inteligență sau putere superioară este cunoscută sub denumirea de *Isvara* - înțelepciunea supremă, sursa întregii cunoașteri și a călăuzirii. *Isvara* înlătură toate obstacolele; înlătură durerea și îndoiala. *Isvara* nu este însă ceva care să existe în exteriorul tău. Este ceva care sălășluiește în tine. Ca să-l găsești, ai nevoie de credință nestrămutată.

Credința reprezintă un element important în yoga, dar este altceva decât credința religioasă. În yoga, credința provine nemijlocit din încrederea pe care o ai în propriul tău eu suprem. Dacă nu crezi în tine, nu prea ai cine știe ce de câștigat, chiar dacă ai credință în Dumnezeu. Credința în Dumnezeu are doar rolul de a-ți întări credința în *tine*. Trebuie să crezi, ca să devii cine ești.

Rostul credinței este acela de a da, în timp, un sens vieții tale, de a te pune în legătură cu miezul tău emoțional. Având credință, înveți să ai credință-în Dumnezeu, în tine, înviată. Credința este o relație care trece prin inimă.

DIALOGUL CU SINE, CU DUMNEZEU SAU CU O PUTERE SUPERIOARĂ

Încearcă să ai o conversație cu eul tău superior sau cu Dumnezeu. Dă-ți întâlnire cu tine însuși. Nu forța lucrurile -lasă să fie ca un dialog pe care-l susții fiindcă așa vrei tu și nu te silește nimeni să vorbești. Conversațiile evoluează treptat. Ele vor crește și vor înflori cu timpul. La început de tot, s-ar putea să te întrebi: „Dar cum pot vorbi eu cu Dumnezeu? Despre ce să discutăm? De unde să încep și ce să-i spun?”

Îmi place ceea ce spune rabinul Aryeh Kaplan, în cartea intitulată *Meditație evreiască*¹: „Spune-i lui Dumnezeu că tocmai ai citit această carte despre cum să porți o conversație cu Dumnezeu și ai simțit că a venit momentul să faci acest lucru.” După care nu mai trebuie decât să continui să vorbești. Spune-ți așa: „Timp de câteva minute, voi fi singur cu Dumnezeu.” Conștient fiind de prezența Sa, în cele din urmă vei găsi ceva de spus. O dată începută conversația, îți va fi ușor s-o continui. Ai încredere în tine. Vei ști ce să spui. Efectele pe care le vei obține vor depinde mult de concentrarea ta.

- Invocă-L pe Dumnezeu în cel mai simplu mod, pentru a stabili comunicarea. Spune-I lui Dumnezeu că ai vrea să vorbești cu El. Spune-I că ai nevoie de El în acest moment al vieții tale și explică-I că uneori îți vine greu să vorbești. Vorbește-I ca și cum ai discuta cu un prieten apropiat și astfel îți va fi mult mai ușor.

- Roagă-L pe Dumnezeu să te ajute să te apropii mai mult de EL Și spune-I cât de mult îți dorești să fii mai aproape de EL Spune-I cum te simți. Nu-L poți plictisi pe Dumnezeu, așa că poți să reiei de mai multe ori aceeași conversație, dacă dorești. Nici să-L jignești pe Dumnezeu nu poți, așa că nu te teme să bați câmpii. Plângi. Suspină. Spune-I lui Dumnezeu cum te simți. Cu cât este mai relaxată și mai sinceră conversația ta, cu atât îți va fi mai ușor s-o porți și cu atât mai profundă îți va fi experiența. Străduiește-te cât poți, apoi capitulează. Lasă restul în seama lui Dumnezeu.

Dacă acest proces ți se pare dificil, amintește-ți că, în relația cu Dumnezeu, nu există nereușită - nu-L poți dezamăgi pe Dumnezeu. Singurul eșec posibil este acela de a renunța să mai încerci. În acest caz, nu te dezamăgești decât pe tine însuși afirmându-ți obstacolele. Nu te opri. Chiar dacă lumea din jur ți pare la tine. Creează-ți o lume interioară a hotărârii și a credinței.

1. Aryeh Kaplan, *Jewish Meditation* (New York: Schocken Books, 1985).

CONȘTIINȚĂ ÎN MIȘCARE

Yoga este arta de a-ți pune în mișcare conștiința. Practicând yoga, înveți să creezi o legătură deliberată între conștiință și ritmurile vieții. Când li te alături mai degrabă prin *simțire*, decât prin

gândire, descoperi în interiorul tău forța creatoare a energiei, sursa primordială a vieții. Cultivarea conștiinței tale simțitoare reprezintă primul pas în stăpânirea acestei forțe. Cu îndemânare, poți s-o dirijezi, s-o canalizezi și s-o faci să circule atât în interiorul corpului tău, cât și în mediul din jur.

Poți avea o conștiință simțitoare la nivel molecular - să-ți simți organele interne, umorile, pulsul și fluxul sangvin, chiar până la nivelul celulelor, îți poți concentra conștiința simțitoare oricât de departe merge imaginația ta- spre planete, spre stele sau spre alte galaxii. Pe măsură ce treci la niveluri de percepție din ce în ce mai profunde, vei descoperi extraordinara putere a sursei tale emoționale. Se poate întâmpla orice, când îți pui în mișcare propria conștiință.

Conștiință în Mișcare este un exercițiu a cărui trăsătură caracteristică o reprezintă rotirea sistematică a conștiinței în propriul organism. Procedul este următorul: îți concentrezi vizual atenția asupra unor părți diferite din corp, simțindu-le în mod deliberat inteligența, îți miști tot timpul mintea dintr-un punct în altul și conștientizezi fiecare trăire. Pe măsură ce faci acest lucru, tensiunile fizice și emoționale acumulate se vor elibera.

Exersează această procedură cu ochii închiși, întins pe spate sau așezat comod într-un fotoliu. Citește indicațiile, Închide ochii, simte-ți corpul și apoi deschide ochii și citește mai departe. Sau pune pe cineva să ți le citească. Nu te grăbi - lasă-ți conștiința să se miște încet.

- Închide ochii și, pentru o clipă, imaginează-ți milioanele de celule care intră în alcătuirea corpului tău. Conștient de propria-ți capacitate simțitoare, percepe-le vitalitatea - simte-le cum se mișcă și cum vibrează. Intră în rezonanță senzorială cu corpul tău și simte ceea ce se petrece în el, chiar în acest moment. Nu uita: a te gândi la un lucru e altceva decât a-l simți, îngăduie atenției tale să rămână fluidă și să se miște fără efort.

- Îngăduie conștiinței tale simțitoare să șerpuiască prin tot corpul tău, ca o apă care curge. Simte-ți bătaile ritmice ale inimii și îngăduie acelui puls vital să răzbată dincolo de granițele corpului.

- Observă spațiul pe care îl ocupă corpul tău. Lasă-ți conștiința simțitoare să hoinărească în jurul tău. Simte acut tot ceea ce te înconjoară. Observă că nu ai nevoie să „privești” ca să poți vedea.

- Ascultă sunetele din jur. Nu te gândi la ele. Doar conștientizează-le. Lasă-ți atenția să rătăcească din sunet în sunet, zăbovind asupra unuia până îl identifică, apoi mutându-se la următorul. Acordă-ți timp să trăiești din plin această experiență senzorială.

- Când ești pregătit să mergi mai departe, simte-ți corpul cum se odihnește în fotoliu (sau întins pe spate). Simte-ți greutatea propriului corp și conștientizează-i toate punctele de atingere cu fotoliul. Observă legătura dintre corpul tău și fotoliu. Continuă încet, pe măsură ce îți muți atenția și devii conștient de prezența fiecărui punct de contact, îngăduie atenției tale să zăbovească puțin asupra fiecărui punct de contact.

- Mișcă-ți conștiința simțitoare prin tot corpul. Percepe-i vitalitatea emoțională. Apoi, începe de la picioare și observă-ți degetele. Simte-ți degetele și spațiile dintre ele. Observă cum ți se odihnesc picioarele pe podea. Deplasează-ți treptat atenția spre arcul interior al tălpii, spre bolta plantară, spre călcâi.

- Lasă-ți conștiința simțitoare să șerpuiască în sus, prin gleznă, prin gambă și prin fluierul piciorului. Continuă să simți, împinge-ți atenția în sus, către genunchi, împinge-o prin punctul central al picioarelor și apoi mai sus, către coapse și șolduri. Simte-ți greutatea pelvisului apăsând pe fotoliu.

- Observă cum coloana vertebrală este atașată de pelvis și cum pornește de la bază în sus. Explorează-ți coloana vertebrală; urmează-i curbura din zona lombară. Observă cum cutia toracică este legată de coloana vertebrală și cum se arcuiește în partea din față a corpului tău. Îndreaptă-ți atenția către mijlocul spatelui și apoi în sus, către umeri. Urmărește-ți coloana vertebrală până în punctul de întâlnire dintre gât și umeri. Continuă până la vertebra cea mai de sus, aflată adânc în interiorul capului. Simte-ți șira spinării pe toată lungimea ei, în timp ce-ți eliberezi ușor gâtul și-i îngădui coloanei vertebrale să se lungească, iar spatelui să se lărgească.

- Conștientizează-ți omoplatul drept, apoi pe cel stâng. Lasă-ți conștiința simțitoare să se mute așa, din loc în loc, de ambele părți ale corpului. Simte-ți brațele, subsuorile, coatele și antebrațele. Simte-ți

palmele și dosul palmelor, încheieturile mâinilor, degetele și policarele. Conștientizează-ți senzorial pieptul, buricul și burta.

- Împinge-ți conștiința simțitoare prin claviculă spre gât, apoi și mai sus, prin bărbie, prin maxilar, prin gură și prin ochi. Conștientizează-ți sprâncenele, spațiul dintre sprâncene, urechile, nările, nasul și fruntea. Conștientizează-ți senzorial partea de sus a capului și apoi întregul cap.

- Conștientizează-ți acum întregul corp, fiecare parte și toate în același timp. Ține ochii închiși și rămâi nemișcat pentru o clipă. Simte-ți în mod conștient fiecare celulă din corp. Întregul corp, luat în ansamblu, stând pe fotoliu într-o cameră. Perfect nemișcat. Nu te grăbi - în liniște, observă-ți fluxul conștiinței prin tot corpul.

- Rămâi în acea liniște deplină și observă cum te simți. Te simți altfel, față de cum te simțeai când ai început acest exercițiu? Simți vreo căldură în corp? Te simți mai ușor? Percepi o senzație de eliberare, o schimbare în fluxul de energie?

Simte sursa tămăduitoare de energie vitală în interiorul tău. Fă o pauză, savurează momentul și dă-ți seama că tot ce cauți se află chiar aici și chiar acum! Nu-i nevoie de cine știe ce efort și nici de vreo metodă absolută - nu-ți trebuie decât atenție, observație și simțire.

Ramura a treia

VOINȚA ȘI PUTEREA

COOPERAREA LĂUNTRICĂ

Combinția dintre voință și putere reprezintă actul de cooperare. Ramura a treia din yoga emoțională presupune alegerea de a coopera cu o trăire emoțională, prin intermediul intenției deliberate, în loc să fii îngrijorat în legătură cu o situație sau să suferi din cauza ei, înveți să te concentrezi asupra ei, să i te alături și apoi să cooperezi cu ea. Îți exersezi voința intenționând să te deplasezi spre ea.

Nimic nu este arbitrar în felul în care gândești, simți sau vrei. Fiecare idee sau sentiment conștient are legătură cu un anumit act de voință. De exemplu, când intri într-o încăpere neaerisită, deschizi fereastra; când îți auzi numele strigat, răspunzi. La temelia vieții tale se află tocmai această simplă legătură între a gândi, a simți și a voi.

Când alegi să cooperezi cu ceva, este fiindcă așa vrei tu să faci. Tu îți alegi felul în care îți trăiești viața. Dacă ți-ai pierdut sentimentul că dispui de libertatea de a alege, trebuie să-ți întărești voința și puterea. Trebuie să-ți asumi responsabilitatea și angajamentul față de ceea ce alegi.

Energia cooperării voluntare este una pe deplin conștientă. Când cooperezi cu propria persoană, îți oferi posibilitatea de a fi ceea ce ești. Îți asumi în mod conștient acțiunile care îți influențează viața, îți asumi răspunderea pentru tine însuși, în yoga voinței și a puterii, corpul tău fizic îți simte pasiunea și acționează. Cooperarea voluntară este aceea care îți oferă libertatea de schimbare.

În yoga emoțională, voința și puterea se referă și la dorința de a descoperi și de a metaboliza emoțiile incomode, de ale digera și de a le duce până la capăt. Această acțiune este atât una emoțională, cât și una fizică. Când pătrunzi în propriul corp pentru a-ți parcurge emoțiile, creezi un schimb de energie între latura ta fizică și cea emoțională, îi îngădui procesului de vindecare să aibă loc. O transformare chimică profundă se produce în interiorul tău, risipind tensiunile și ancorându-te în prezentul imediat.

Un exercițiu de cooperare

De fiecare dată când îți antrenezi trupul și mintea, fă-o mai degrabă pentru a te dezvolta, decât pentru a „repara” ceva. Nu e nimic greșit în ființa ta. Nu transforma aceste exerciții în pedeapsă. Stabilește-ți un scop și o viziune. Spune-ți că vrei să fii chiar acum în cea mai bună formă fizică și emoțională. Apoi descoperă și vizualizează în ce constă această formă optimă. Lasă-ți trăirile emoționale să devină un instrument al descoperirii. Lasă-le să te motiveze, să te ajute în a-ți stabili scopurile și a-ți asuma riscuri.

Cuvintele *motiv* și *emoție* au aceeași rădăcină, derivând din cuvântul latinesc *movere*, care, așa cum spuneam mai devreme, înseamnă „a (se) mișca”. Emoțiile te impulsionează să-ți atingi scopurile. Ele reprezintă un puternic factor de motivare, care îți modelează din interior felul în care acționezi. Legăturile dintre ceea ce simți și ceea ce crezi, ceea ce spui și ceea ce faci sunt reale și viabile. Sentimentele îți influențează realizările. Aceste barometre interne și semnale subtile, care îți spun ce anume simți, sunt indicatoare permanente care să-ți dea de știre cum te descurci în ceea ce faci.

Folosește acest exercițiu pentru a permite emoțiilor să dirijeze ceea ce vrei, ceea ce prețuiești și ceea ce dorești să realizezi. Ce ți-ar plăcea cel mai mult să faci: să crezi sau să obții? Acțiunile pe care le întreprinzi corespund dorințelor tale? Realizările tale reprezintă dorințe intrate în acțiune. Lămurește-te ce anume îți dorești, apoi alege-ți pașii cu intenția de a realiza acele dorințe.

Găsește-ți timp în fiecare zi să te pui de acord cu ceea ce prețuiești cel mai mult. Acordă-ți câteva clipe dimineața, acasă sau la birou, înainte de a începe lucrul, sau seara, înainte de a merge la culcare. Scrie-ți răspunsurile pe hârtie și reflectă asupra lor. Prețuiește-te. Fii sincer și spontan când completezi următoarele fraze:

- + Ceea ce vreau este...
- + Ceea ce vreau și îmi îngădui este...
- + Ceea ce vreau și *nu* îmi îngădui este...
- + Ceea ce *nu* vreau este...
- + Ceea ce *nu* vreau și îmi îngădui este...
- + Ceea ce *nu* vreau și *nu* îmi îngădui este...

Folosirea adevăratei voințe și puteri îți asigură intenția și energia de a acționa asupra a ceea ce vrei. Îți dezvoltă caracterul, integritatea și capacitatea de a rămâne fidel conștiinței tale, mai degrabă decât să urmezi impulsurile celorlalți sau să te lași dominat de factori externi. Voința și puterea necesită concentrarea atenției, care reprezintă o formă de autodisciplină fizică și emoțională.

Când mintea ta se află în rezonanță și cooperează cu inteligența și cu scopul tău mai profund, se cheamă că îți exersezi voința și puterea, îți antrenezi „mușchii emoționali”.

*Voința și puterea
dezvoltă cooperarea cu sine
și motivarea, unind
ceea ce este în interiorul tău
de ceea ce este la exterior,
în lumea materială.*

EXERCITIILE FIZICE (ASANELE)

Cea de-a treia ramură din yoga o constituie *asana* sau exercițiul fizic. Asanele sunt de obicei considerate a fi exerciții care alcătuiesc tehnica yoga. Termenul *asana* înseamnă „postură” sau „poziție a corpului”, dar cuvântul sanscrit *asana* provine din rădăcina *as*, care înseamnă „a sta așezat”. A sta așezat presupune acțiunea de „a menține echilibrul”, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic. Când corpul tău este activ, iar respirația îți este neîngrădită, energia ta biologică se pune în mișcare. Devii lucid și conștient de stările tale sufletești și de emoțiile tale. Îți unești corpul cu propriul eu emoțional, îți construiești o bază fizică pentru a reacționa la necesitățile tale emoționale.

Pe măsură ce exersezi asanele, devii conștient că emoțiile se află în corpul tău, unde sunt stocate amintiri și mesaje încă și mai profunde. Aici, în cadrul trăirii tale somatice, pot fi descoperite și vindecate emoțiile tale.

Posturile yoga pot fi folosite drept terapie, pentru a-ți întări capacitatea de a face față stresului emoțional și fizic, și de a influența o gamă largă de schimbări fiziologice complexe: vicioiene sporită și tonus muscular, ritm cardiac mai bun, tensiune arterială stabilizată, respirație mai profundă și circulație mai intensă spre musculatură. Toate acestea transformă felul în care îți folosești corpul în viața de zi cu zi. Rezultatul constă în întărirea sistemului imunitar, în creșterea capacității de a transforma însușirile negative ale minții și în fortificarea întregului sistem psihosomatic.

Când execuți asanele, cooperezi cu trupul și cu mintea ta, pentru a privi în interiorul tău clipă de clipă. Devii atent la ceea ce simți și îți clarifici emoțiile. Cu cât asanele tale sunt mai concentrate, mai

specifice și mai personale, cu atât devin mai transformatoare din punct de vedere emoțional.

Cea de-a treia ramură din yoga te învață cum să-ți folosești corpul ca instrument de echilibrare și autovindecare emoțională. Pe măsură ce avansezi în cadrul posturilor, înveți fie să-ți extinzi energia și să-ți tonifici organismul, fie să-ți domolești și să-ți reduci agitația de la nivelul corpului și al minții. Asanele devin mai mult decât niște posturi ale corpului. Ele devin instrumente emoționale, pentru o transformare și o schimbare profunde.

POSTURA SAU EXERCITIUL FIZIC (ASANA)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 46:

Asana sau postura trebuie să fie fermă și confortabilă.

Cine o practică așa cum trebuie va fi și vioi, și relaxat.

Întotdeauna te afli într-o postură a corpului. N-ai cum altfel. De asemenea, întotdeauna te afli și într-o postură emoțională. Corpul tău nu este inocent din punct de vedere emoțional. El este legat în mod direct de starea emoțională în care te afli. Legătura dintre corp și emoții este atât de puternică, încât aproape că poți sesiza starea de spirit a cuiva, doar urmărindu-l cum se mișcă prin încăpere, îți poți da seama dacă e nerăbdător, dezamăgit sau supărat, doar urmărindu-l cum se mișcă.

Și reciproca poate fi adevărată. N-ai observat că, atunci când îți schimbi mersul, dintr-un târșăit a lehamite, într-un pas rapid și vioi, starea de spirit ți se schimbă și ea? Când stai drept și cu capul sus, te simți mai bine. Când pătrunzi în interiorul corpului tău, pătrunzi în interiorul emoțiilor tale.

CE TE FACE SĂ TE MIȘTI? DAR SĂ TE SIMȚI MIȘCAT?

Cu câțiva ani în urmă, am auzit o remarcă fascinantă: „Nu există om în totalitate bolnav sau om în totalitate sănătos. Există doar oameni care se mișcă mai mult și oameni care se mișcă mai puțin.” Dacă mișcarea înseamnă viață, atunci lipsa de mișcare înseamnă lipsă de viață. Realist vorbind, dacă stai țintuit în scaun timp de opt ore, aplecat peste o tastatură sau peste o mașină contabilă de calculat, și faci acest lucru zilnic, corpul tău va înregistra, probabil, premisele unei distrugerii structurale. Dacă nu-l pui în mișcare, îl vei pierde. Același lucru este valabil și în cazul emoțiilor, încordarea emoțională prelungită își mijlocește propria formă de dezastru. Ai *nevoie* de mișcare. Ești o ființă în mișcare - un corp dinamic, nu unul static, ca o statuie. Corpul tău are un puls interior viu, un flux curgător de energie și inteligență. Cu cât te miști mai mult, cu atât simți mai multă semnificație inteligibilă. Cu cât simți mai multă semnificație, cu atât ești mai viu emoțional.

Yoga este mișcare, în yoga, există o mare diferență între mișcare și exercițiu sau procedură. Mișcarea din interiorul corpului tău reprezintă atât o acțiune neuromusculară, cât și una emoțională, rezultată din activitatea coordonată a întregului sistem nervos. Sistemul tău nervos inițiază, controlează și monitorizează toate mișcărilor din interiorul corpului și al minții tale, și unește toate părțile cu inteligența sa. Dacă îți pui corpul în mișcare, îți pui și emoțiile în mișcare. Activarea propriilor emoții îți va influența corpul într-un mod similar. Ori de câte ori te miști, transformi ceva.

Așadar, atunci când te miști, ce anume te pune în mișcare? Emoțiile, inteligența sau mușchii? Te-ai gândit vreodată că mușchii tăi pot fi inteligenți? De fapt, inteligența mușchilor este de-a dreptul extraordinară. Mușchilor li s-a creat un prost renume, îi considerăm expresia forței brute - „o masă de carne fără creier”. Dar mușchii nu sunt opusul creierului; nu sunt o masă amorfă. Mușchii dau dovadă de o remarcabilă capacitate de a capta informații semnificative. Din clipa în care ai învățat cum să aplici această capacitate inteligentă asupra emoțiilor tale, vei dobândi atât sensibilitate, cât și putere. Acest lucru îl poți deprinde prin intermediul mișcărilor yoga.

Dar ce se poate spune despre punerea în mișcare a emoțiilor? Te-ai uitat vreodată la un film documentar cu un tigru care vânează o gazelă? Pe măsură ce observi animalul răpitor fugărindu-și prada, frica din tine începe să crească. Stomacul ți se contractă, inima începe să-ți bată mai repede,

respirația ți se accelerează. Simplul fapt că te uiți la un animal care fuge ca să-și salveze viața declanșează, din partea sistemului nervos simpatic, reacția de tip „luptă sau fugi”. După ce documentarul s-a sfârșit, observi aproape imediat că simțămintele tale încep să se risipească. Cu timpul, senzația de frică încetează să mai existe. Emoțiile tale s-au mișcat: au trecut de la calm la neliniște, apoi la frică, apoi revenind din nou la calm. Emoțiile, cum ar fi frica, neliniștea, teama nelămurită și spaima, parcurg întotdeauna o desfășurare ciclică. Ele se amplifică treptat, ating un punct culminant, se diminuează și în cele din urmă dispar. Acest ciclu are loc întotdeauna ca răspuns la un anumit tip de amenințare, fizică sau emoțională.

Criza emoțională sau trauma te readuce atât la instinctul animalic, cât și la originile tale umane, îți demonstrează faptul că sistemul tău psihosomatic este în întregime elastic, deoarece îți poți schimba starea emoțională, de la una de blocaj - chiar ca urmare a unui eveniment traumatizant - la un flux emoțional sănătos. Cu cât ești mai conștient de mișcarea interioară a fluxului tău emoțional, cu atât devii mai elastic în plan emoțional.

În parte, capacitatea de a-ți transforma emoțiile ține de felul în care îți miști corpul. Corpul tău joacă un rol important în transformările tale emoționale. Prin intermediul asanelor din yoga, îți poți proiecta singur proceduri complete noi de intervenție emoțională. Capacitatea de a-ți modela starea emoțională devine maximă prin practicarea asanelor.

Să aruncăm o privire din perspectiva Viniyoga asupra principalelor instrumente de tip *asana*. Concepția Viniyoga se ocupă mai degrabă de aplicarea în practică a instrumentelor yoga, decât de un anumit stil în care să fie practică yoga. Viniyoga este o metodologie pentru înțelegerea și utilizarea principiilor străvechi, făcându-le relevante pentru nevoile individuale. Prin Viniyoga, înveți cum să faci legătura între tehnici yoga diverse și viața ta de zi cu zi.

Următoarele principii de practicare a asanelor te vor pregăti pentru o mișcare profundă și eficientă în posturile descrise mai departe.

O COLOANĂ VERTEBRALĂ SĂNĂTOASĂ

Coloana vertebrală reprezintă traiectoria emoțiilor. Fiecare senzație pe care o încerci trece prin măduva spinării. De asemenea, coloana vertebrală reprezintă esența structurală și baza fiecărei mișcări pe care o faci. Tăria adevărată presupune menținerea unei relații echilibrate între toate părțile coloanei tale vertebrale - cap, gât, umeri, spate, șale și pelvis. O coloană vertebrală sănătoasă, echilibrată și dreaptă este posibilă numai atunci când toate părțile alcătuiesc un întreg armonios. Sănătatea coloanei tale vertebrale este legată de sănătatea întregului tău organism. De fapt, atunci când ai o coloană vertebrală suplă și flexibilă, ca de om tânăr, *înseamnă* că ai un corp suplu și flexibil, ca de om tânăr.

Orice mișcare pe care o faci poate fi observată din perspectiva coloanei tale vertebrale. Când te întinzi după o cutie aflată pe raftul de sus din dulap, îți alungești mușchii coloanei vertebrale. Când te apleci ca să-ți legi șireturile la pantofi, ți se întind mușchii din regiunea lombară. Singura diferență dintre aceste mișcări și asane este aceea că, în cazul asanelor, *intenționezi în mod conștient* să te miști. Explorezi funcționarea naturală a propriului corp și, în același timp, îi folosești capacitatea inteligentă. Mișcarea coloanei vertebrale, într-un mod inteligent și cu un anumit scop, echilibrează energia din această parte a corpului tău fizic și îți pune în ordine corpul emoțional. Acesta este scopul urmărit prin practicarea asanelor: să-ți aducă forța vitală în coloana vertebrală și să-ți ofere libertate în mișcare.

Coloana vertebrală se poate mișca în multe și variate moduri, în practica *asana*, toate posturile clasice sunt clasificate și desemnate în funcție de cele cinci tipuri de mișcări ale coloanei:

1. Aplecare înainte
2. Aplecare înapoi
3. Aplecare laterală
4. Răsucire
5. Extensie

Aceste cinci mișcări pot fi efectuate în oricare dintre următoarele șase poziții sau direcții:

1. în poziție șezând
2. în genunchi
3. în picioare
4. întins cu fața în jos (culcat pe burtă)
5. întins cu fața în sus (culcat pe spate)
6. răsturnat (stând în cap)

Prin combinarea unor mișcări și poziții diferite ale coloanei vertebrale, îți crezi o gamă largă de posibilități de mișcare pentru propriul corp.

Asanele schimbă compoziția chimică a țesutului tău muscular, prin extinderea și contractarea mușchilor în timpul mișcării. Acest lucru creează atât forță echilibrată, cât și flexibilitate. Când practici atât contractarea, cât și relaxarea musculară (reducerea și alungirea mușchilor), în timp ce exersezi o poziție, vei percepe într-un mod diferit postura. Acest „efect de balans”, al mișcării de du-te-vino sau de contractare și extindere pe rând a grupelor de mușchi antagoniști, intensifică circulația sângelui în țesutul muscular și îi conferă acestuia mai multă suplețe. Mișcarea îți stimulează fluxul de energie și de sânge și are un puternic efect asupra energiei tale emoționale. Prin schimbarea accentului, de la a sta într-o poziție la a te mișca într-o poziție, îi permiți corpului tău să-și găsească singur echilibrul natural. Această abordare dinamică este diametral opusă forțării echilibrului prin efortul de a sta nemișcat.

Când combini atenția conștientă cu respirația profundă și cu elongația musculară, îți masezi, îți flexibilizezi și îți tonifici coloana vertebrală și îți influențezi profund umorile, organele și glandele interne. Câștigi nu numai tărie fizică, ci și imunitate, vitalitate și flexibilitate, într-un fel pe care nu ți-l poate oferi nici un alt exercițiu.

Pentru a obține maximum de beneficiu din aceste exerciții yoga, ar fi mai bine să nu le faci la întâmplare. Ia-le pe rând și pas cu pas, adaptează-le la nevoile și posibilitățile tale, iar în cele din urmă vei ajunge unde n-ai mai fost niciodată - la un nivel complet nou pentru tine.

Din punct de vedere fizic, atingerea unui nou nivel se poate petrece în felul următor: „Astăzi, stau așezat pe podea și abia dacă pot să-mi întind complet picioarele. După câteva săptămâni de exerciții, nu numai că pot să stau cu spatele perfect drept, dar pot și să mă întind și să mă aplec înainte cu ușurință.” Din punct de vedere emoțional, atingerea unui nou nivel se poate petrece astfel: „Astăzi, mă simt apatic și puțin cam deprimat. După ce mi-am făcut exercițiile, veselia mi-a revenit, mă simt echilibrat și mai înviorat. Acum am chef să ies în oraș sau să lucrez la proiect sau să mă joc cu copiii.” Din punct de vedere spiritual, acest lucru s-ar putea petrece astfel: „Simt că am evoluat și am trecut la un nivel mai profund.” Când folosești mijloacele yoga într-o succesiune adecvată și consecventă de-a lungul timpului, și le integrezi împreună, imposibilul devine posibil.

PRINCIPII ȘI REGULI ORIENTATIVE

Dacă înveți strategia de la baza a ceea ce faci, te vei simți mult mai sigur pe tine, în timpul executării posturilor, învață principiile asanelor, înainte de a începe să le practici.

Pentru o înțelegere mai completă și mai detaliată asupra modului în care se adaptează yoga la nevoile individuale, recomand cartea lui Gary Kraftsow, *Yoga pentru starea de bine* (Penguin Putnam, 1999).

Tehnicile pentru ramurile următoare includ elementele acestor principii:

1. Respirație și mișcare

În timp ce te miști, vei pune accentul asupra respirației și asupra modului în care îți influențează coloana vertebrală.

2. Repetare

Te vei mișca de multe ori, intrând și ieșind dintr-o postură, iar apoi vei combina mișcarea cu

rămânerea într-o anumită postură.

3. Ordonare

Vei stabili o ordine inteligentă a etapelor pentru exercițiul tău.

4. Adaptare

Vei adapta forma asanei pentru a corespunde nevoilor tale individuale.

1. Respirație și mișcare

Respirația este unul dintre cele mai importante principii ale asanei. De aceea, pe parcursul întregului exercițiu, toate mișcările trebuie să constituie o extensie naturală a respirației. Acțiunea de a respira este elementul de legătură dintre atenție și mișcarea coloanei vertebrale, în acest fel, respirația îți îndrumă mișcarea din interior. Este mijlocul prin care se petrece această mișcare. Practic, posturile rezultă din respirația ta.

Iată câteva îndrumări pentru a-ți coordona mișcarea cu respirația:

- La fiecare mișcare pe care o faci *dinspre* centrul de greutate al corpului tău și când îți extinzi coloana vertebrală, inspiri. La fel și atunci când faci extensii axiale și îți arcuiești partea de sus a spatelui, ca, de exemplu, într-o aplecare înapoi. Când inspiri aer în piept, ajuți partea superioară a toracelui să se umfle și susții întinderea pe verticală a coloanei vertebrale. Din punct de vedere emoțional, inspirația este asociată cu sporirea energiei, a forței și a vioiciunii, precum și cu întreținerea sentimentelor pozitive.

- La fiecare mișcare pe care o faci *spre* sau *în* centrul de greutate al corpului și când îți comprimi abdomenul, expiri. La fel și când te apleci înainte, te răsucești sau te apleci în lateral. Când expiri, îți ajuți abdomenul să se contracte și susții îndoirea sau flexiunea coloanei vertebrale. Din punct de vedere emoțional, expirația este asociată cu stabilizarea, cu relaxarea și cu purificarea, precum și cu eliminarea sentimentelor negative.

Această relație naturală dintre mișcare și respirație se petrece în toate pozițiile, de la cea mai simplă și până la cea mai complexă. Fiecare mișcare are loc prin intermediul unei respirații complete și conștiente. Respirația constituie elementul-cheie al exercițiului. Așa că încearcă să rămâi profund conștient de respirația ta.

În yoga, nu respiri niciodată la nimereală, după cum îți vine - din chiar primul moment, trebuie să-ți folosești respirația în mod conștient. Nu te mulțumi doar să respiri mecanic, în timp ce te miști. Respiră mai întâi, apoi mișcă-te. Mișcarea ta trebuie să decurgă din modul în care îți trăiești fluxul respirației. Dacă vei rămâne atent tot timpul la felul în care respiri, vei avea parte de efecte miraculoase.

2. Repetare

Repetiția este un mijloc redutabil de schimbare a energiei tale emoționale. Duke Ellington spunea cândva: „Balansul ritmului *swing* te face să te contopești cu universul" Balansul este o imagine extrem de sugestivă: preia ideea de poziție statică și o umple de viață. Deși nu execuți chiar o mișcare legănată, adică nu pendulezi propriu-zis înainte și înapoi, faptul că păstrezi în minte imaginea balansului te ajută să te gândești la ideea de desprindere, ca și cum ai executa dansând postura adoptată, îți pune în mișcare energia și îți schimbă felul în care te simți.

Când exersezi asanele, îți vei pune în legătură conștiința cu mișcarea și cu fluxul controlat al propriei respirații. Conștiința ți se mișcă o dată cu respirația, iar respirația ți se balansează o dată cu mișcarea. Astfel, te contopești cu poziția respectivă.

Există trei modalități distincte de executare a mișcării în cadrul asanelor:

- ÎN MOD DINAMIC: Când te miști dinamic în cadrul unei posturi, vei repeta mișcarea de mai multe ori, începând dintr-o anumită poziție, trecând la o altă poziție și apoi întorcându-te din nou la poziția de început.

- ÎN MOD STATIC: A zăbovi presupune să rămâi în postura respectivă timp de una sau două respirații. Zăbovitul survine, de obicei, după ce te miști pentru a intra și a ieși dintr-o poziție de câteva ori. Zăbovitul îți permite să explorezi postura și să mergi mai în profunzime, ceea ce îți aduce stabilitate emoțională și forță. Când zăbovești într-o poziție, vei continua să respiri adânc și să-ți legi conștientizarea respirației de mișcarea coloanei vertebrale.

Rămânerea într-o poziție statică nu înseamnă să fii rigid, înseamnă că te simți confortabil și că poți rămâne în poziția respectivă fără efort. Trebuie să *simți* poziția, nu numai s-o execuți mecanic.

- COMBINAȚIE ÎNTRE MODUL DINAMIC ȘI CEL STATIC: Efectele posturii se vor schimba, atunci când combini repetarea mișcării cu zăbovitul într-o anumită poziție. De exemplu, poți repeta o poziție, intrând și ieșind din ea de câteva ori, pentru a-ți încălzi corpul și a te pregăti să zăbovești. Apoi poți rămâne în poziția respectivă timp de câteva respirații, după care ciclul dinamic-static se repetă din nou.

În cadrul exercițiilor *asana* care vor urma, nu e vorba de „ajuns într-o poziție”, fiindcă, la un nivel mai profund, nu există poziții ca atare - totul are loc într-un flux permanent schimbător. Asanele sunt doar momente care se scurg prin tine.

3. Ordonare sau parcurgere într-o anumită succesiune

Ordonarea presupune aranjarea diferitelor părți ale unei proceduri în așa fel încât să se îmbine într-un mod inteligent. Cuvântul *vinyasa* înseamnă textual „aranjare” sau „plasare” a corpului, a minții sau a respirației, într-o anumită direcție care să conducă spre un scop anume. *Vinyasa* sau ordinea se referă la pașii ce trebuie parcurși pentru atingerea aceluia scop.

Succesiunea aleasă trebuie să fie întotdeauna practică și adecvată momentului. De exemplu, pentru o procedură efectuată dimineața, privitul la o lumânare sau statul în poziția lotus timp de două ore s-ar putea să nu fie alegerea ideală. Dacă te simți deprimat, meditatul pur și simplu s-ar putea să nu te ajute cu nimic. Poate că ai nevoie să-ți sporești energia sau să-ți stimulezi corpul și mintea - în acest caz, vei alege ceva care să te ajute să te trezești, să te stimuleze și să te înviorzeze, să-ți relaxeze trupul înțepenit sau să te pregătească pentru activitatea ori munca pe care o faci dimineața.

Atunci când ești agitat, se potrivește un alt tip de ordonare a mișcărilor. Probabil că vei dori să te relaxezi și să-ți domolești energia, nu să te agiți și mai mult. Dar, ca să te poți liniști, va trebui să începi cu mișcări înviorătoare, să-ți domolești treptat energia și să închei cu relaxarea. Procedurile executate seara trebuie și ele să vină în întâmpinarea necesităților tale - poate vrei să-ți faci încălzirea pentru jogging, să-ți relaxezi organismul după o zi de muncă istovitoare sau să te pregătești să ieși în oraș, la discotecă. A învăța să-ți îndeplinești procedurile în armonie cu aspectele traiului zilnic este o artă. Indiferent de cât de scurte sau de lungi sunt seriile de exerciții pe care le alegi, alcătuirea lor trebuie să concorde cu starea ta emoțională - niciodată să nu fie arbitrară.

- CONTRAPOZIȚII: În toate exercițiile *asana*, vei folosi contrapoziiții pentru a-ți aduce corpul în direcția opusă față de postura sau seria de posturi precedentă. Contrapoziițiile te ajută să-ți echilibrezi corpul și să elimini orice eventuală rezistență sau încordare care e posibil să se fi acumulat în cadrul procedurii.

- REPAUS: Pentru a-ți încheia ședința de exerciții, se recomandă să folosești repausul. Odihnindu-te, îi dai corpului tău timp să asimileze experiența procedurii efectuate, în timp ce îți îndrepți atenția înapoi spre propria persoană. Repausul confortabil îți relaxează întregul organism. Dacă simți nevoia, te poți odihni și între mișcările pe care le execuți sau oricând în timpul programului de exerciții.

- DURATĂ: Seria ordonată de exerciții poate fi mai lungă sau mai scurtă și poate cuprinde oricâte elemente. Dacă îți ascuți corpul, în timp ce lucrezi, și dacă iei lucrurile pe rând, fiecare la timpul lui, nu te vei simți niciodată incomodat sau supus la un efort prea mare.

4. Adaptare

Adaptarea se referă la ajustarea asanelor în funcție de condițiile tale particulare. Indiferent cum adaptezi pozițiile, respectă capacitatea pe care o ai, nu pe cea pe care *crezi tu* că ar trebui s-o ai. Înaintează într-un ritm pe care să-l poți susține fără efort. Perseverează în a folosi o vreme doar câteva proceduri, pentru a-ți satisface cerințele fizice ale propriului corp sau pentru a te ajuta pe plan emoțional. Reține doar că trebuie să-ți ajustezi procedurile în funcție de nevoi. Continuă să fii sub observație felul în care te simți.

În orice moment de pe durata procedurii, dacă simți că te jenează în vreun fel postura adoptată, schimbă-i forma. Modifică-ți poziția corpului, prin extindere sau contractare; modifică-ți amplitudinea sau direcția mișcării, de exemplu îndoind genunchii sau coatele sau mișcând un singur braț o dată. O postură devine din ce în ce mai eficientă și își îndeplinește funcția, în momentul în care te face să fii mai conștient de propriul corp. Astfel, ajungi mai departe în ființa ta lăuntrică.

MĂiestRIA ÎN MIȘCARE

Viața înseamnă mișcare. Nu poți sta într-un loc și să-ți continui călătoria. Așadar, continuă să te miști, dar nu oricum - ci cu eleganță.

Alege un loc confortabil și cald, pentru a-ți face exercițiile, departe de lucruri ce-ți pot distra atenția. Mai întâi, fă baie sau un duș, ca să uiți de activitățile zilei sau, dimpotrivă, ca să te trezești. Pregătește-te să-ți concentrezi atenția asupra propriei persoane, îmbracă-te cu haine comode și curate și ține la îndemână un covoraș, o pătură sau un prosop mai mare, pentru a-ți delimita spațiul yoga. E mai bine să nu ai stomacul plin, când îți începi suita de exerciții, așa că așteaptă câteva ore după ultima masă.

Execută-ți posturile pe podea, pe un covoraș sau chiar pe un pat cu salteaua tare. Ține un scaun la îndemână, pentru a te așeza pe el în intervalul dintre posturi, în timpul exercițiului de respirație sau pentru a-l folosi în adaptarea posturilor. Singurul echipament de care mai ai nevoie este un cadru mental care să fie relaxat și în poziție de repaus. (Dacă nu-l ai din chiar momentul în care începi, îl vei avea precis la sfârșit!)

Crearea unei legături între conștientizare, mișcare și respirație

În timpul exercițiilor, nu te forța să respiri într-un fel sau altul - vei vedea că respirația ta se va adapta în mod firesc la felul în care te miști. Respirația trebuie să fie aceea care îți inițiază mișcarea corpului. Plasează-ți conștientizarea mentală în „punctul de origine” al mișcării corpului, prin faptul că ești foarte prezent în interiorul propriei minți, atunci când începi să respiri. Mintea ta se axează pe respirație, iar mișcarea corpului o urmează. Extinderea și contractarea mușchilor are loc prin intermediul mișcării de respirație. Când mișcarea de respirație se încheie, și mișcarea mușchilor se va opri în mod natural.

Pe măsură ce continui să respiri și să te miști, observă cum se stabilește o relație între respirație și mișcare. Este un fel de meditație, în care mișcarea corpului urmează fluxul continuu al propriei respirații. Continuă să respiri ușor, uniform și rezonabil de adânc, și conștientizează nemișcarea din centrul ființei tale, pe măsură ce toate se contopesc într-un întreg.

Este ceea ce se cheamă „măiestrie în mișcare” - o fuziune între ritm, legătură profundă și nesfârșită încântare. E ca și cum ai compune un dans. Așa cum spunea și coregraful Twyla Tharp: „Pune-te în mișcare.”

Pasul 1 - Conștientizarea sinelui

- Începe prin a te așeza pe podea sau pe un scaun și prin a fi cu tine însuși timp de câteva clipe. Regăsește-te pe tine și regăsește-ți starea conștientă - conștiința la care ai întotdeauna acces. Dacă îți

începi toate procedurile din acest loc liniștit, aflat în interiorul tău,

îți vei crea un fundament pentru a ajunge și mai în profunzime. Nu este o stare de veghe modificată, ci, mai degrabă, ea apare deja în starea ta naturală de conștientizare, în timp ce stai așezat, observă ce fel de senzații îți traversează corpul. Remarcă faptul că acest lucru nu-ți cere nici un fel de efort, îl faci lesne și comod. Este conștientizarea fără efort.

Pasul 2 - Conștientizarea respirației

- Când te simți pregătit, respiră mai adânc și continuă să respiri ușor pe nas. Observă cum, pe măsură ce atenția ți se mută asupra respirației, postura ta începe să se schimbe în mod natural. Postura și respirația ta se află într-o strânsă legătură. Simte această relație naturală dintre mișcare și respirație, timp de un minut sau două.

- Pe măsură ce continui să respiri, observă că, între respirațiile tale, există o pauză care nu presupune efort. De fiecare dată când respirația ta „cotește”, există un moment sau o pauză care precede începutul respirației următoare. Fiecare respirație pare să provină din această pauză dintre inspirație și expirație. Rămâi atent la această pauză, pe măsură ce continui să respiri conștient.

RESPIRAȚIA ȘOPTITĂ

- Dacă nu reușești să-ți auzi răsuflarea, încearcă exercițiul următor. Spune în șoaptă cuvântul *HA*. Caută să auzi de unde pleacă acest sunet, din ce loc din gât. Acum închide gura, respiră pe nas și caută să emiți același sunet șoptit și când respiri din fundul gâtului (adică fără să-l vocalizezi). Vei auzi un foșnet ușor și neîntrerupt, ca vântul printre copaci. Caută să-l menții atât în timpul inspirației, cât și al expirației.

- Acum îți controlezi în mod conștient răsuflarea, creându-ți un fel de supapă prin ușoara contractare a mușchiului epiglotei, aflat în fundul gâtului. Caută să-ți simți răsuflarea mai degrabă în gât, decât în nas. Respiră lent și profund și ascultă-ți răsuflarea. Lasă aerul să acționeze pentru tine. Nu-i nevoie să-l forțezi să intre sau să iasă. Pur și simplu, respiră cât mai lin. Și simte senzația. Eu o numesc „Respirație șoptită”.

- Această tehnică de respirație este cunoscută sub denumirea de *Ujjayi Pranayama*. Te ajută să te concentrezi și să-ți menții trează atenția, te revigorează, dar îți și calmează organismul, și îți permite să-ți prelungești durata respirației, s-o fortifici și s-o intensifici în timpul unei asane. Cu cât o execuți mai cu forță, cu atât are un efect de încălzire mai pronunțat. Cu cât o execuți mai lent și mai blând, cu atât are un efect mai răcoritor. De acum, în timp ce execuți mișcărilor asanelor, continuă să folosești acest sunet lin, uniform și șoptit al respirației tale.

VALUL

- La următoarea inspirație, începe să pui accentul pe dilatarea părții de sus a toracelui, îngăduind apoi respirației să se deplaseze în jos, către regiunea ombilicală. Inspirația din piept - mai degrabă decât din abdomen - conduce la extinderea cutiei toracice, la alungirea și extensia coloanei vertebrale și la elongația părții frontale a corpului.

- Când inspiri, diafragma ți se contractă și se lasă în jos, permițând aerului să fie atras în plămâni. Inspirația cu dilatarea pieptului, mai degrabă decât cu cea a abdomenului, facilitează extensia coloanei vertebrale, înălțarea cutiei toracice și mărirea în volum a pieptului.

- Pe măsură ce expiri, caută să-ți încordezi progresiv mușchii abdominali, începând de la osul pubian spre abdomen și apoi de la abdomen spre plexul solar. Vei simți o ușoară contracție în mijlocul abdomenului, pe măsură ce regiunea lombară se arcuiește. Expirația stimulează contracția abdomenului și elongația sau flexiunea coloanei vertebrale.

- Când expiri, diafragma se mișcă în sus, împingând aerul afară din plămâni. Când îți contracți în mod conștient abdomenul în timpul expirației, stabilizezi legătura dintre pelvis și regiunea lombară.

- Inspirația este un val care se propagă de sus în jos, iar expirația este un val care se propagă de jos

în sus. *Inspirația se mișcă spre înăuntru și în jos. Expirația se mișcă în sus și spre afară.* Când diafragma ta se mișcă, ți se mișcă și respirația, iar când respirația ta se mișcă, ți se mișcă și coloana vertebrală.

- Continuă să respiri în valuri și menține-ți atenția asupra fluxului natural și ritmic al propriei respirații. Prin intermediul acestui flux lin, gradat și uniform, corpul tău este eliberat în starea sa naturală de mișcare. Eu numesc acest exercițiu Valul - este o mișcare extraordinară a propriei tale respirații.

Pasul 3 - Mișcare: rezonanță întreită

- Acum reunește-ți conștiința, mișcarea și respirația într-un singur proces unitar. Când te miști în cadrul asanelor, lasă fiecare postură să-ți canalizeze atenția spre interior și să producă răspunsul tămăduitor. Posturile nu sunt altceva decât simple instrumente care te ajută să te vindeci, încearcă să nu te gândești la ele ca la simboluri sacre sau poziții pe care trebuie să le venerezi sau să le stăpânești. Consideră-le mijloace de conștientizare, care îți vor asigura o și mai bună sănătate. Asanele nu au nici o valoare în sine sau luate separat, ci doar prin modul în care te ajută să trăiești mai bine, prin modul în care te vindecă pe plan emoțional.

Destul de paradoxal, contează numai ceea ce se întâmplă *după* efectuarea asanelor: ecoul pe care îl va avea această experiență în viața ta și în munca ta, zi după zi. Aceasta este intenția urmărită prin fiecare procedură. Rostul asanelor este acela de a îmbunătăți capacitatea senzorială intrinsecă a corpului tău, iar când îți simți corpul și mintea din interior, le percepi nu ca pe niște părți separate, ci ca pe un tot unitar. Așa că lasă-te traversat de vraja poetică a mișcării, atunci când te miști. Când practici asanele, conferă-le unicitate, fă-le să fie numai ale tale! Iar ele îți vor aduce în întreaga existență vitalitate și vigoare.

Iată trei tehnici din categoria asanelor:

1. Prima tehnică este menită să ilustreze o abordare *Lungana* (de reducere).
2. A doua tehnică este menită să ilustreze o abordare *Brhmana* (de tonifiere).
3. A treia tehnică este menită să ilustreze o abordare *Samana* (de echilibrare), cu element de sprijin.

- Ține minte să respiri adânc și până la capăt, în cadrul fiecărei posturi. Acest lucru te ajută să-ți menții atenția îndreptată spre interior și stimulează o stare meditativă. De asemenea, îți pune la treabă mușchii și îți trimite tonus, energie și conștientizare prin tot corpul.

- Poți să ții ochii închiși în timpul unora dintre posturi, dar nu și în cele în care stai în picioare. Sau poți să-ți cobori privirea.

- Menține-ți atenția îndreptată asupra respirației. Conștientizarea propriei respirații este lucrul cel mai important, deci ai mare grijă să observi modificările de respirație.

Tehnica *Langana* (de reducere)

Intenția urmărită: să-ți amplifici stabilitatea și relaxarea, să-ți intensifici circulația și purificarea, să-ți antrenezi expirația și pauza de după expirație, aplecarea înainte a corpului și răsucirea.

1.

***Apanasana* - Postura energiei vitale descendente (fig.3, 4)**

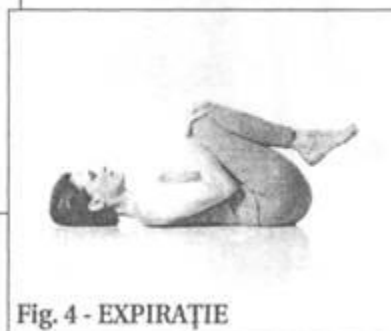
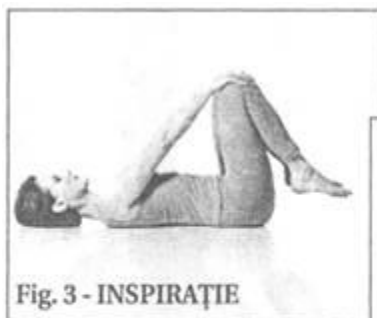
ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile ridicate de pe podea, și pune-ți mâinile pe genunchi sau pe după genunchi.

EXPIRĂ ușor, ridicându-ți genunchii și coapsele spre piept.

INSPIRĂ, îndepărtându-ți genunchii de la piept și îndreptându-ți brațele.

ȚINE mâinile pe genunchi, cu brațele și cu umerii relaxați, în timpul expirației, încordează-ți treptat abdomenul, lăsând ușor bărbia în jos, pe măsură ce ridici genunchii.

REPETĂ de opt ori, măbind progresiv durata expirației, cu fiecare repetare



2.

Cakravakasana - Postura găștei (fig.5, 6)

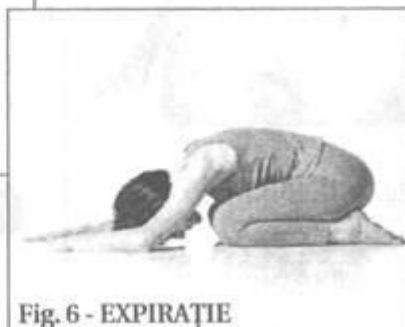
ÎNCEPE prin a sta în patru labe, șoldurile fiind aliniate pe verticală cu genunchii, iar palmele lipite pe podea și încheieturile aliniate pe verticală cu umerii.

INSPIRĂ împingându-ți pieptul înainte și în sus.

EXPIRĂ încordându-ți ușor abdomenul, arcuindu-ți coloana vertebrală și aducându-ți pieptul pe coapse.

ȚINE bărbia ușor aplecată, în timp ce te ridici, împingând cu pieptul în față. În timpul expirației, lasă-ți bărbia să cadă și încearcă să-ți aduci pieptul către coapse, înainte de a te așeza pe călcâie. Nu-ți lăsa șalele să coboare brusc, nici nu-ți arcui exagerat partea de sus a spatelui.

REPETĂ de patru ori, măbind progresiv durata expirației, cu fiecare repetare. Apoi expiră la jumătatea mișcării de coborâre și fă o pauză - ținându-ți respirația timp de două secunde, după ce ai expirat -, apoi expiră pe toată durata mișcării de coborâre și ține-ți respirația încă două secunde după ce ai expirat. Inspiră în timp ce te ridici. Repetă de patru ori.



3.

Uttanasana - Postura în elongație verticală (fig.7, 8)

ÎNCEPE prin a sta în picioare, cu brațele lăsate pe lângă corp și picioarele ușor depărtate. (Poziția nu este ilustrată.)

INSPIRĂ ridicând brațele deasupra capului, prin față.

EXPIRÂND, apleacă-te înainte cu genunchii ușor îndoiți și apropie-ți abdomenul și pieptul de coapse, lipindu-ți palmele pe podea în paralel cu laba piciorului.

INSPIRÂND, ridică-ți pieptul și brațele, îndreptându-ți partea de sus a spatelui în timp ce te ridici.

ÎNDOAIE ușor genunchii și coatele. Nu-ți împinge în sus șira spinării, cu tot cu cap și gât.

REPETĂ de patru ori, măbind progresiv durata expirației, cu fiecare repetare. Apoi rămâi aplecat înainte timp de patru respirații: de două ori ține-ți respirația pentru două secunde, după ce expiri, și de alte două ori ține-ți respirația timp de patru secunde, după ce expiri.



4.

Parivrtti trikonasana - Postura triunghiului răsucit (fig.9, 10)

ÎNCEPE prin a sta în picioare, cu tălpile lipite paralel pe podea și ușor mai depărtate decât umerii, și cu brațele întinse în lateral la nivelul umerilor.

EXPIRÂND, apleacă-te înainte și răsucește-te. Adu-ți mâna stângă până la podea, răsucindu-ți umerii spre dreapta, cu brațul drept ridicat și cu capul întors în sus spre mâna dreaptă. INSPIRÂND, ridică-te cu pieptul înainte și aducându-ți brațele înapoi pe lângă trup, până ajungi în poziția de la început. Repetă aceleași mișcări și pe partea cealaltă, cu brațul drept în jos și cel stâng în sus.

ÎNDOAIE (atât cât este necesar) genunchiul spre care te răsucești, în timp ce expiri, încordează-ți abdomenul și apleacă-te mai întâi înainte, apoi răsucește-te.

REPETĂ de patru ori, alternând stânga-dreapta, apoi rămâi în poziția răsucită timp de patru respirații pe fiecare parte: de două ori ține-ți respirația pentru două secunde, după ce expiri, și de alte două ori ține-ți respirația timp de patru secunde, după ce expiri.



Fig. 9 - INSPIRAȚIE



Fig. 10 - EXPIRAȚIE

5.

Vajrasana - Postura în genunchi (fig.11, 12)

ÎNCEPE prin a sta în genunchi și cu spatele drept; picioarele îți sunt ușor depărtate și brațele lăsate pe lângă corp. (Poziția nu este ilustrată.)

INSPIRĂ ridicând mâinile deasupra capului prin față. EXPIRĂ aplecându-te înainte, în timp ce îți împreunezi mâinile la spate, în dreptul șalelor, și îți lipești pieptul de coapse, ținând capul în jos. Pentru o elongație fără efort a gâtului, poți și să-ți răsucești capul într-o parte, în timp ce expiri, sprijinindu-ți obrazul pe podea. (Această variantă a poziției nu este ilustrată.)

INSPIRÂND, împinge cu toracele înainte și în sus, umflându-ți pieptul în timp ce îți întinzi larg brațele în lateral și apoi deasupra capului, îndreaptă-ți capul, în timp ce te ridici. ÎNCORDEAZĂ-ȚI abdomenul, în timp ce expiri, și încearcă să-ți lipești pieptul de coapse înainte să te așezi pe călcâie. Evită să-ți ridici coloana vertebrală o dată cu capul și cu gâtul. REPETĂ de opt ori. Dacă întorci capul, alternează părțile la fiecare repetare.



Fig. 11 - INSPIRAȚIE

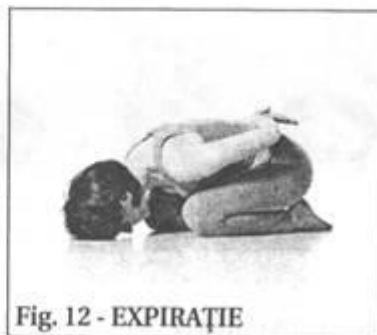


Fig. 12 - EXPIRAȚIE

6. *Bhujangasana* (adaptare) - Postura cobrei (fig.13, 14, 15)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe burtă, cu palmele lipite pe podea în dreptul umerilor și cu capul întors într-o parte.

INSPIRÂND, ridică-ți pieptul, îndoaie un genunchi și îndreaptă-ți capul cu privirea spre podea.

EXPIRÂND, lasă-ți pieptul pe podea, îndreptând piciorul și întorcându-ți capul în cealaltă parte.

LASĂ-ȚI capul să urmeze mișcarea coloanei vertebrale, în timp ce-ți ridici pieptul, dar fără să-ți îndoi ceafa. Când inspiri, apasă cu vârful degetelor în podea, în timp ce îți împingi pieptul în față. Ridică-ți pieptul ajutându-te mai degrabă de spate, decât împingând cu mâinile.

REPETĂ de patru ori, alternând fiecare picior și întorcând capul în direcția opusă piciorului care se mișcă. Repetă de -patru ori, îndoind ambii genunchi în timp ce inspiri la ridicarea pieptului. Apoi rămâi în poziție ridicată, cu amândoi genunchii îndoiți, timp de încă patru respirații.

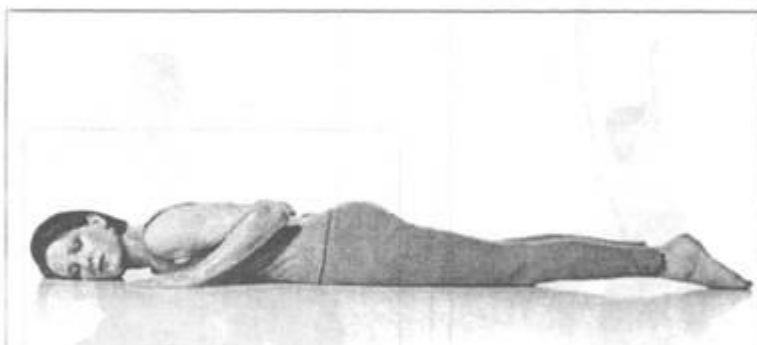


Fig. 13 - EXPIRAȚIE

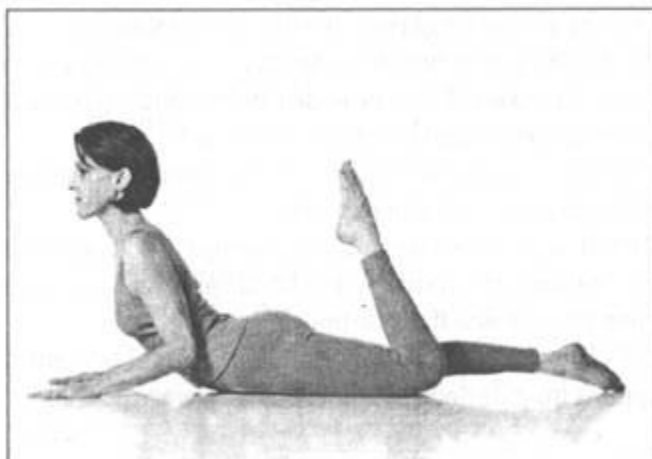


Fig. 14 - INSPIRAȚIE



Fig. 15 - INSPIRAȚIE

7.

Urdhva Prasarita Padasana - Postura în evantai ridicat (fig.16, 17)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu genunchii îndoiți și brațele întinse pe lângă corp. (Poziția nu este ilustrată.)

INSPIRÂND, adu-ți brațele pe lângă cap într-o mișcare de evantai, fără să le ridici de pe podea, îndreptându-ți coloana vertebrală și întinzându-ți picioarele în sus.

EXPIRÂND, lipește-ți coapsele de abdomen, cu palmele așezate pe genunchii ușor depărtați.

ÎNDOAIE ușor coatele și genunchii, în timp ce le depărtezi de corp. Pe durata inspirației, stai cu bărbia puțin aplecata spre piept și ține-ți fesele lipite de podea.

REPETĂ de șase ori, măbind durata expirației și ținându-ți respirația timp de două secunde, după fiecare expirație.

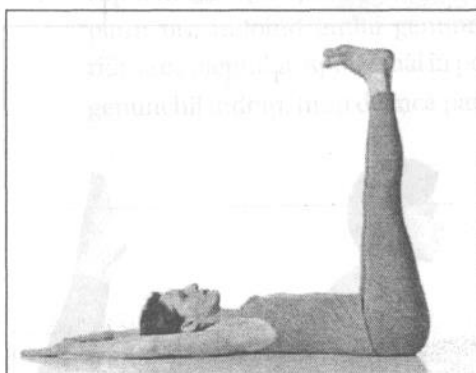


Fig. 16 - INSPIRAȚIE

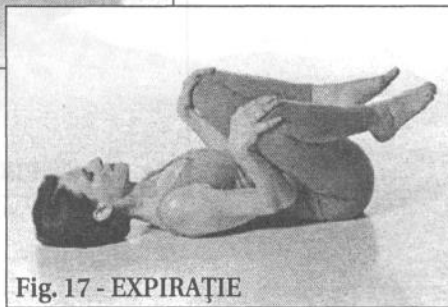


Fig. 17 - EXPIRAȚIE

8.

Jathara Parivrtti - Răsucire abdominală (fig.18, 19)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu brațele întinse în lateral, la nivelul umerilor. Ridică piciorul stâng perpendicular pe podea.

EXPIRĂ și răsuțește-te, aducându-ți piciorul stâng la mâna dreaptă și întorcându-ți capul spre stânga.

INSPIRĂ ridicând din nou piciorul stâng la un unghi de nouăzeci de grade cu podeaua.

FIXEAZĂ-ȚI pe cât posibil umerii la podea; genunchii pot să fie îndoiți.

REPETĂ de patru ori pe o parte. Apoi rămâi în poziție răsucită timp de patru respirații. Repetă și pe cealaltă parte. Când ești în poziție răsucită, inspiră și întinde-ți ușor coloana vertebrală, apoi expiră și încordează-ți abdomenul, măbindu-ți astfel gradul de răsucire.

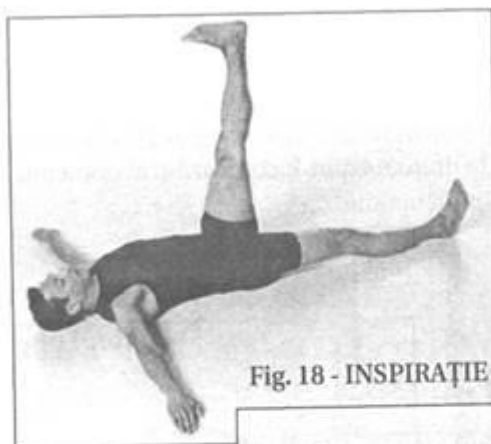


Fig. 18 - INSPIRAȚIE

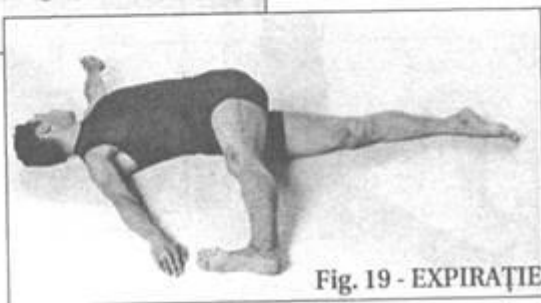


Fig. 19 - EXPIRAȚIE

9.

Janu Sirsasana - Postura capului pe genunchi (fig.20, 21)

ÎNCEPE cu un picior întins în față, celălalt picior fiind îndoit și cu călcâiul sprijinit de partea interioară a coapsei primului picior, iar brațele întinse deasupra capului.

EXPIRÂND, încordează-ți abdomenul și apleacă-te înainte, aducându-ți pieptul pe coapsă și apucând cu mâinile de laba piciorului.

INSPIRÂND, ridică-ți pieptul cu brațele înainte, îndreptându-ți spatele și aducând mâinile deasupra capului.

ÎNDOAIE ușor genunchiul întins, cât să simți elongația zonei lombare.

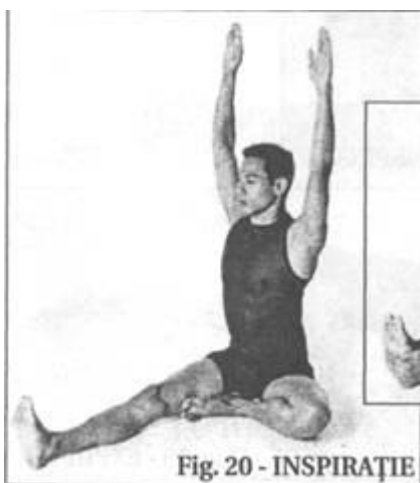


Fig. 20 - INSPIRAȚIE



Fig. 21 - EXPIRAȚIE

REPETĂ de patru ori, măbind durata expirației cu fiecare repetare. Apoi rămâi aplecat timp de patru respirații, ținându-ți respirația timp de două secunde după expirație (de două ori) și apoi timp de patru secunde după expirație (de încă două ori). Repetă și pe partea cealaltă, în timp ce stai în această postură, întinde-ți coloana vertebrală când inspiri, ridicându-ți ușor pieptul, în timp ce expiri, încordează-ți abdomenul, aplecându-te mai mult înainte.

10.

Dvipada Pitham - Podul pe două picioare (fig.22, 23)

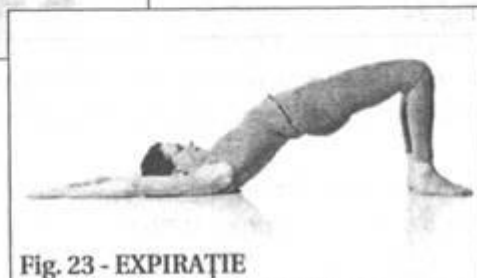
ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate; brațele sunt întinse pe lângă corp, genunchii îndoiți și tălpile lipite pe podea, paralele și ușor depărtate.

INSPIRÂND, ridică bazinul și adu-ți mâinile deasupra capului, cu brațele întinse și lipite de podea, ținând bărbia în jos și gâtul întins.

EXPIRÂND, încordează abdomenul și revino cu brațele și spinarea pe podea, „deșirându-ți” coloana vertebrală de sus în jos, vertebră cu vertebră.

ÎMPINGE cu ambele picioare în podea, în timp ce te ridici, menținându-ți gâtul și bărbia relaxate.

REPETĂ de patru ori, măbind durata expirației cu fiecare repetare. Apoi stai în poziție ridicată timp de patru respirații, ținându-ți respirația timp de două secunde, după fiecare expirație (de două ori), și apoi timp de patru secunde, după fiecare expirație (de încă două ori)



11.

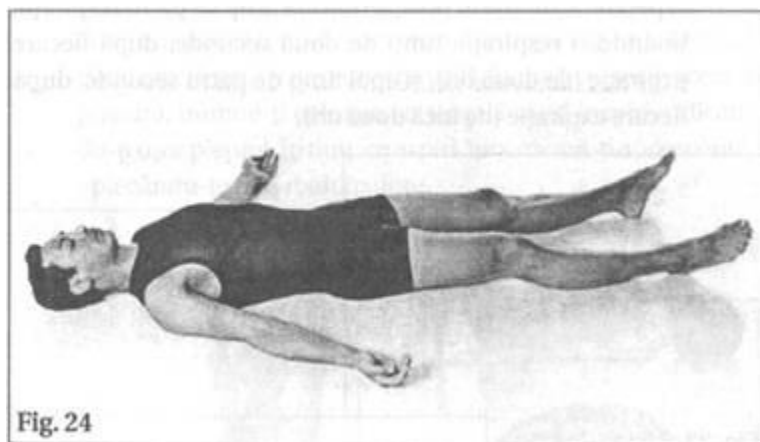
Savasana - Postura mortului (fig.24)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu brațele pe lângă corp și cu palmele în sus.

ÎNCHIDE ochii.

MENTȚINE-ȚI corpul și mintea complet relaxate și perfect conștiente de senzațiile pe care le încercă.

RĂMÂI în această postură timp de cel puțin trei-cinci minute sau mai mult.



Tehnica *Brhmana* (de tonifiere)

Intenția urmărită: să acumulezi energie și s-o sporești treptat, după care să revii într-o stare de relaxare, să-ți antrenezi inspirația și pauza de după inspirație, capacitatea de energizare și cea de a efectua mișcările solicitante și aplecările înapoi.

1.

Vajrasana și *Cakravakasana Vinyasa* - Combinație de două posturi: în genunchi și gâscă (fig.25, 26, 27)

ÎNCEPE prin a sta în genunchi, cu spatele drept și brațele ridicate deasupra capului.

EXPIRĂ aplecându-te înainte și întinzându-ți brațele pe podea, în fața ta.

INSPIRĂ ridicându-ți pieptul și brațele, până ajungi să stai în patru labe.

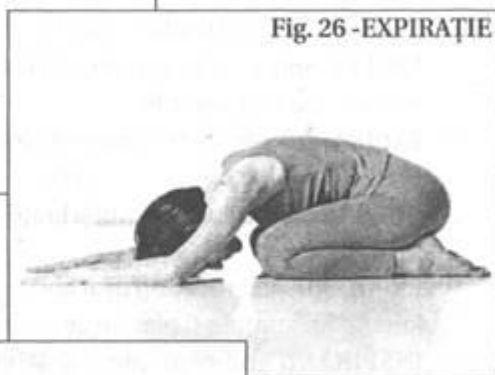
EXPIRÂND, încordează-ți ușor abdomenul, arcuiește-ți zona lombară și apropie-ți pieptul de coapse.

INSPIRÂND, ridică-ți pieptul și adu-ți brațele în sus, îndreptându-ți spatele, până revii la poziția inițială, în genunchi și cu brațele întinse deasupra capului.

Observație: Aceste posturi trebuie executate ca o succesiune continuă de mișcări.

MENTȚINE-ȚI bărbia ușor în jos, când te ridici în patru labe cu pieptul înainte, în timp ce expiri, bagă bărbia în piept și încearcă să-ți apropii pieptul de coapse înainte de a ajunge să stai pe călcâie. Nu te lăsa brusc în jos din șale, dar ai grijă nici să nu stai cocoșat.

REPETĂ de opt ori, prelungind treptat durata inspirației, cu fiecare repetare, și apoi ținându-ți respirația timp de două secunde după fiecare inspirație.



2.

Samasthiti și *Tadasana* - Combinație de două posturi: stabilitate uniformă și arbore drept (fig.28, 29)

ÎNCEPE prin a sta în picioare, cu brațele pe lângă corp, întinzându-ți capul și gâtul și lățindu-ți spatele.

INSPIRĂ ridicându-te pe vârful picioarelor și aducându-ți brațele deasupra capului.

EXPIRĂ coborându-ți brațele și revenind cu călcăiele pe podea.

ÎNTINDE-ȚI coloana vertebrală și împinge ușor cu creștetul în sus, inspirând și ridicând brațele pe lângă cap. Lasă ușor bărbia în jos, expirând și coborându-ți brațele pe lângă corp.

REPETĂ de opt ori, prelungind treptat durata inspirației și pauza de după inspirație - ține-ți respirația timp de zero secunde, apoi două, patru și șase secunde - repetându-le pe fiecare (de două ori).



Fig. 28 - EXPIRAȚIE



Fig. 29 - INSPIRAȚIE

3.

Ardha Uttanasana - Postura în elongație semiverticală (fig.30, 31, 32)

ÎNCEPE prin a sta în picioare, cu brațele întinse deasupra capului și cu picioarele ușor depărtate, labele fiind în poziție paralelă.

EXPIRÂND, apleacă-te înainte, îndoind ușor genunchii, și apropie-ți abdomenul și pieptul de coapse, cu mâinile întinse pe lângă laba piciorului.

INSPIRÂND, împinge înainte brațele și pieptul, ridicându-te pe jumătate.

EXPIRĂ încordându-ți abdomenul în timp ce te apleci în față, aducându-ți pieptul spre coapse și mâinile pe lângă laba piciorului.

INSPIRĂ revenind în poziție de drepti, împingând pieptul și brațele înainte și în sus, cu brațele deasupra capului. Observație: aceste posturi trebuie executate ca o succesiune continuă de mișcări.

MENTȚINE-ȚI capul în prelungirea coloanei vertebrale, în timp ce-ți îndrepti spatele. Când expiri, îndoie genunchii, ca să-ți întinzi mai ușor zona lombară. Când inspiri în poziție semiverticală, evită o arcuire excesivă a zonei lombare.

REPETĂ succesiunea de mișcări de șase ori, ținându-ți respirația între două și patru secunde după fiecare inspirație.



Fig. 30 - INSPIRAȚIE



Fig. 31 - EXPIRAȚIE



Fig. 32 - INSPIRAȚIE

4.

Seria *Parsvottanasana* și *Virabhadrasana* - Serie de două posturi consecutive: elongație laterală și poziția războinicului (fig.33, 34, 35)

ÎNCEPE prin a face un pas înainte cu un picior, ținând piciorul din spate ușor răsucit spre exterior și brațele deasupra capului.

EXPIRÂND, apleacă-te peste piciorul din față, îndoind genunchiul, până îți lipești pieptul de coapsă și ajungi cu palmele pe lângă laba piciorului.

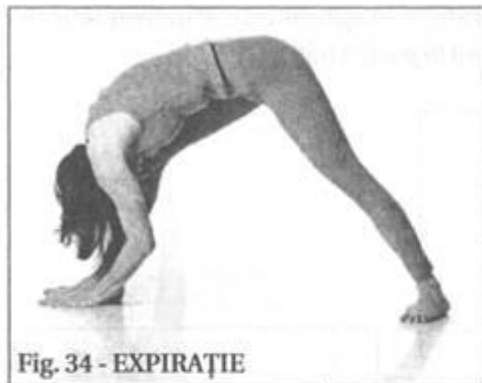
INSPIRÂND, ridică-te cu brațele în sus, menținându-ți genunchiul din față îndoit, și împinge-ți pieptul înainte, ținând coatele ușor îndoite și trăgând umerii înapoi. EXPIRÂND, apleacă-te peste piciorul din față, îndoind genunchiul, până îți lipești pieptul de coapsă și ajungi cu palmele pe lângă laba piciorului.

INSPIRĂ revenind la poziția inițială, cu picioarele drepte și brațele ridicate deasupra capului.

Observație: aceste posturi trebuie executate ca o succesiune continuă de mișcări.

SIMTE cum ți se umflă pieptul, fără să-ți arcuiști prea tare zona lombară. Ține călcâiul din spate lipit de podea.

REPETĂ de patru ori pe fiecare parte, ținându-ți respirația câte patru secunde după fiecare inspirație



5.

Seria Uttanasana și Ardha Utkatasana - Serie de două posturi consecutive: elongație verticală și semighemuit (fig.36, 37, 38, 39)

ÎNCEPE prin a sta drept, cu picioarele ușor depărtate și brațele ridicate deasupra capului.

EXPIRĂ aplecându-te înainte cu genunchii ușor îndoiți și lipește-ți abdomenul și pieptul de coapse, cu mâinile aduse pe lângă laba piciorului.

INSPIRĂ, ridicându-te cu brațele întinse, și îndreaptă-te de spate până când revii la poziția inițială.

EXPIRĂ aplecându-te și îndoind genunchii în poziție ghemuit, până îți lipești pieptul de coapse;

genunchii și șoldurile sunt într-o linie paralelă cu podeaua, iar mâinile întinse pe lângă laba piciorului.

INSPIRĂ, ridicând pieptul cu brațele întinse, și îndreaptă-ți spatele până revii în poziția inițială.

Observație: aceste posturi trebuie executate ca o succesiune continuă de mișcări.

ÎNCORDEAZĂ-ȚI abdomenul, în timp ce expiri, îndreaptă-ți spatele, în timp ce inspiri, și evită să te arcuești prea mult din șale. Genunchii rămân îndoiți, până la revenirea în poziția în picioare.

REPETĂ toată seria de șase ori.



Fig. 36 - INSPIRAȚIE



Fig. 37 - EXPIRAȚIE



Fig. 38 - INSPIRAȚIE



Fig. 39 - EXPIRAȚIE

6.

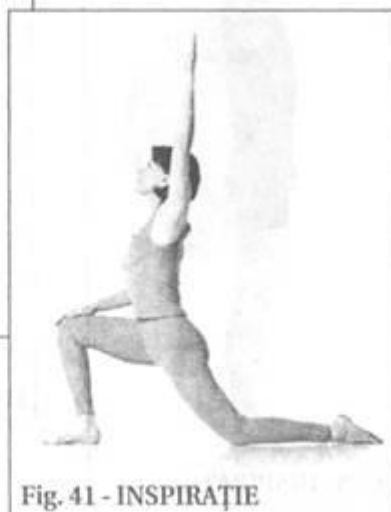
Ekapada Ustrasana - Postura cămilei într-un picior (fig.40, 41)

ÎNCEPE prin a sta cu un genunchi lipit de podea și cu celălalt ridicat în unghi drept, într-o poziție de fandare, sprijinindu-ți ambele mâini pe genunchiul din față.

INSPIRÂND, împinge pieptul înainte și ridică un braț pe lângă cap (cel din partea opusă piciorului îndoit în față), întinzându-ți coapsa piciorului din spate, abdomenul și toracele.

EXPIRÂND, coboară la loc brațul ridicat și revino în poziția inițială, cu amândouă mâinile pe genunchi.

REPETĂ de patru ori. Apoi, în timpul următoarelor patru repetări, stai cu brațul ridicat - la început, timp de o respirație, apoi timp de două, trei și patru respirații. Repetă întreaga serie și pe partea cealaltă, în timp ce stai în această poziție, continuă să-ți împingi ușor pieptul înainte, ridicând brațul, în timp ce îți întinzi partea din față a corpului.



7.

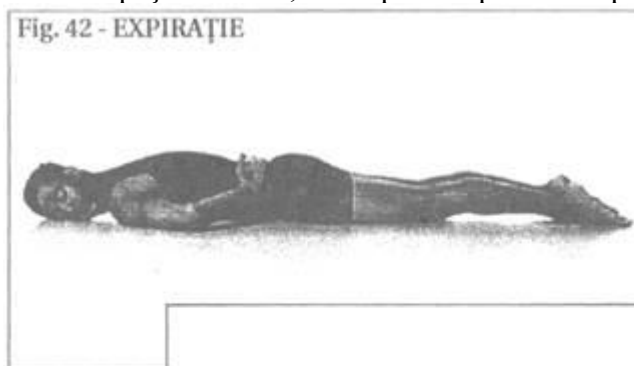
Salabhasana –Postura lăcustei (fig.42, 43)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe burtă, cu picioarele lipite, cu capul întors într-o parte și cu mâinile la spate, odihnindu-se pe șale.

INSPIRÂND, ridică-ți toracele, aducând ambele brațe întinse pe lângă cap și ridicând ambele picioare, până ajungi cu capul în poziție normală. Ridică pieptul puțin înaintea picioarelor.

EXPIRĂ coborând toracele, ducând mâinile la spate, coborând ambele picioare și întorcând capul în partea opusă celei inițiale.

REPETĂ de șase ori, apoi rămâi în extensie timp de două respirații și repetă (de două ori). Când rămâi în extensie, ridică toracele puțin mai sus, în timp ce inspiri aer în piept.



8.

Dhanurasana - Postura arcului (fig.44, 45)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe burtă, strângându-ți gleznele cu mâinile și sprijinindu-ți fruntea pe podea.

INSPIRĂ ridicând toracele și trăgând umerii înapoi, în timp ce tragi de picioare spre spate și îți ridici genunchii de pe podea.

EXPIRĂ coborând toracele și genunchii, sprijinindu-te pe frunte.

REPETĂ de patru ori. Apoi rămâi așa timp de patru respirații, ridicându-ți câte puțin toracele o dată cu fiecare inspirație.

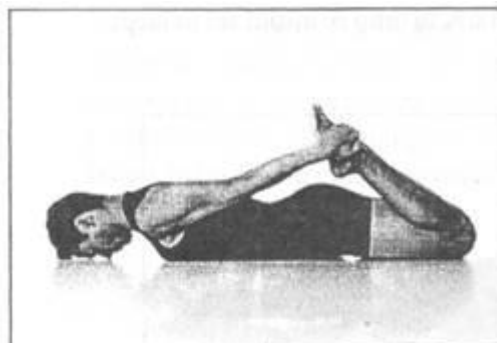


Fig. 44 - INSPIRAȚIE

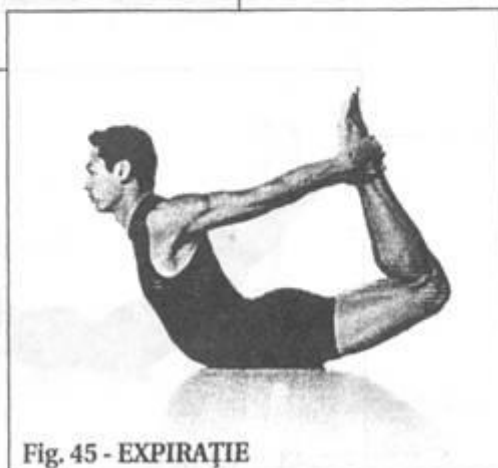


Fig. 45 - EXPIRAȚIE

9.

Vajrasana - Postura în genunchi (fig.46, 47)

ÎNCEPE prin a sta în genunchi, cu spatele drept, cu picioarele ușor depărtate și cu brațele lăsate pe lângă corp.

INSPIRĂ ridicând prin față brațele deasupra capului.

EXPIRĂ aplecându-te înainte și ducându-ți brațele la spate, împreunând mâinile pe șale, până ce pieptul ți s-a apropiat de coapse și ți-ai lipit fruntea de podea. Pentru a întinde ușor gâtul: poți întoarce capul într-o parte în timp ce respiri, sprijinindu-te pe obraz. (Această variantă a poziției nu este ilustrată.)

LIPEȘTE-ȚI pieptul de coapse înainte de a te așeza pe călcâie. Evită să-ți ridici coloana vertebrală o dată cu capul și cu gâtul.

INSPIRÂND, ridică-te cu toracele înainte, umflându-ți pieptul pe măsură ce depărtezi brațele prin lateral și le ridici deasupra capului.

REPETĂ de șase ori. Dacă întorci capul, alternează părțile la fiecare repetare.



10.

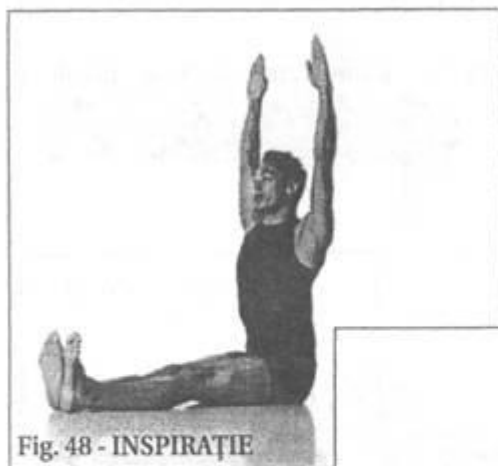
Pascimatanasana - Postura elongației spre vest (fig.48, 49)

ÎNCEPE prin a sta în capul oaselor, cu ambele picioare întinse în față, coloana vertebrală întinsă în sus și brațele deasupra capului.

EXPIRĂ aplecându-te înainte, îndoie ușor genunchii și lipește-ți pieptul de coapse, cuprinzându-ți tălpile cu mâinile.

INSPIRÂND, ridică-te cu brațele înainte, îndreptându-ți spatele, până ajungi cu brațele deasupra capului.

REPETĂ de patru ori, apoi rămâi în poziția aplecată timp de patru respirații, în timp ce păstrezi această postură, întinde-ți coloana, inspirând și ridicându-ți ușor toracele, în timp ce expiri, încordează-ți abdomenul, aplecându-te mai mult înainte.



11.

Dvipada Pitham - Podul pe două picioare (fig.50, 51)

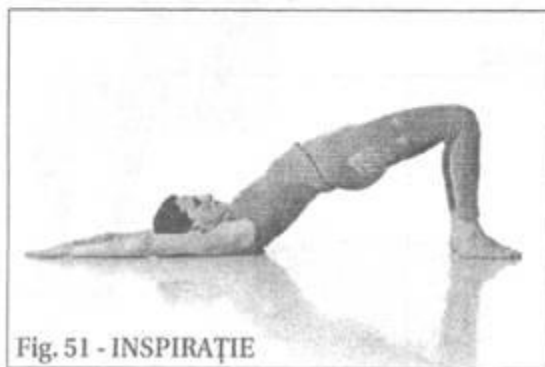
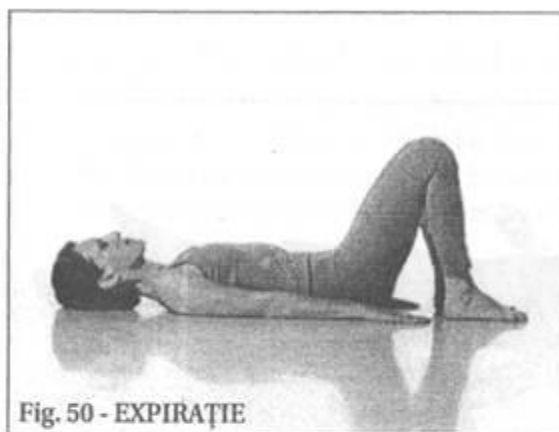
ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu brațele aduse pe lângă corp, genunchii îndoiți și tălpile pe podea, paralele și ușor depărtate.

INSPIRĂ ridicând bazinul și adu-ți mâinile pe deasupra capului, lipindu-le de podea, cu bărbia împinsă în piept și gâtul întins.

SPRIJINĂ-TE pe ambele picioare, în timp ce te ridici, menținându-ți gâtul și bărbia relaxate.

EXPIRĂ încordându-ți abdomenul și adu-ți coloana vertebrală înapoi pe podea, destinzând-o vertebră cu vertebră.

REPETĂ de șase ori.



12.

Savasana - Postura mortului (fig.52)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu brațele întinse pe lângă corp și cu palmele în sus.

ÎNCHIDE ochii.

MENTȚINE-ȚI corpul și mintea complet relaxate și perfect conștiente de senzațiile pe care le încearcă.

RĂMÂI în această postură timp de cel puțin trei-cinci minute sau mai mult.

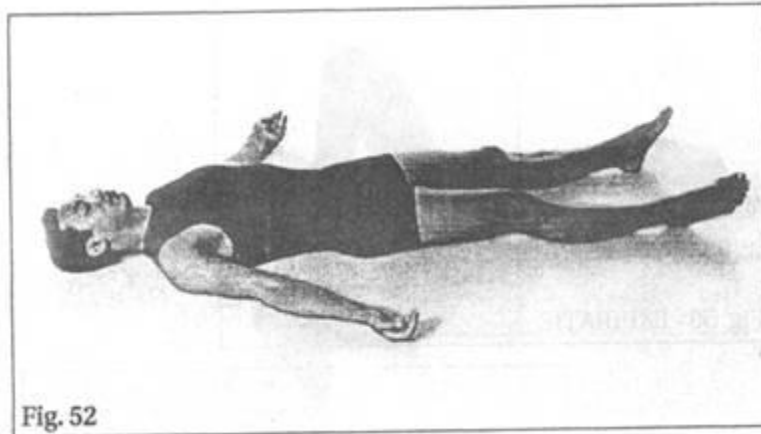


Fig. 52

Tehnica *Samana* (de echilibrare) cu sprijin

Intenția urmărită: să-ți amplifici stabilitatea și relaxarea, să dobândești siguranță de sine și rezistență, să devii mai puternic și mai elastic, să-ți antrenezi atât prelungirea inspirației și a expirației, cât și prelungirea duratei de ținere a respirației, să accentuezi efectul sunetelor calmante și să-ți antrenezi capacitatea de efectuare a mișcărilor simple și a respirației în poziție șezând, pe un scaun cu spătar.

1.

Mișcare în poziție șezând pe scaun și respirație sonoră (fig.53, 54)

ÎNCEPE prin a sta pe un scaun, cu picioarele paralele, cu capul ușor aplecat spre piept și cu mâinile încrucișate deasupra inimii.



INSPIRÂND, depărtează brațele mult în lateral și umflă-ți pieptul, ridicând capul și arcuindu-ți ușor spatele. Rămâi așa câteva clipe.

EXPIRÂND, încordează-ți abdomenul și încrucișează-ți mâinile deasupra inimii, după care rămâi așa câteva clipe.

REPETĂ de patru ori și apoi repetă de încă patru ori, deschizând gura și rostind cuvântul *Ahhhh* sau *Ma* în timp ce expiri, așezând ușor ambele mâini deasupra inimii. Fă o pauză cu capul ușor aplecat, după fiecare repetare.

2.

Uttanasana - Elongație verticală stând pe scaun (fig.55, 56)

ÎNCEPE prin a sta pe un scaun, cu mâinile pe genunchi, întinde-ți coloana vertebrală și gâtul și lățește-ți spatele. (Vezi 'fotografia 60.)

INSPIRĂ ridicând brațele și desfăcându-le larg.

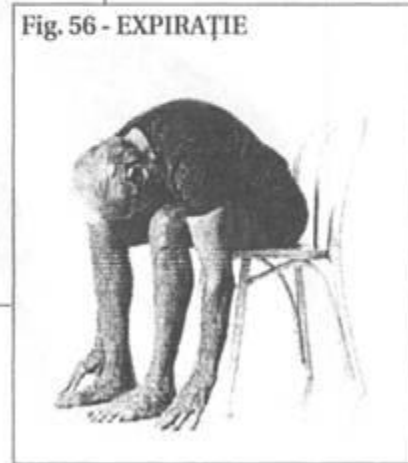
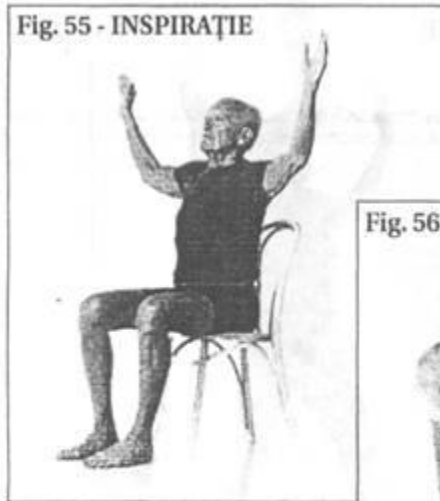
EXPIRÂND, apleacă-te în față până îți lipești abdomenul și toracele de coapse, cu mâinile aduse

lângă laba piciorului.

INSPIRÂND, ridică-ți toracele, îndreptându-ți spatele în timp ce te ridici, cu brațele în sus și larg desfăcute.

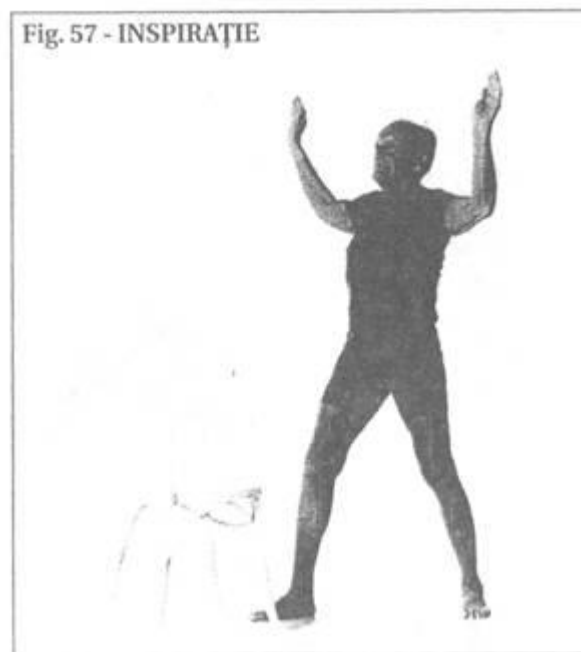
ADU-ȚI mâinile la nivelul umărului, în timp ce inspiri, cu coatele ușor îndoite, ridicându-ți toracele, în timp ce expiri, poți și să-ți lași mâinile în jos, până ajungi cu ele lângă laba piciorului.

REPETĂ de opt ori. Puțin câte puțin, inspiră și expiră mai prelung o dată cu fiecare repetiție.



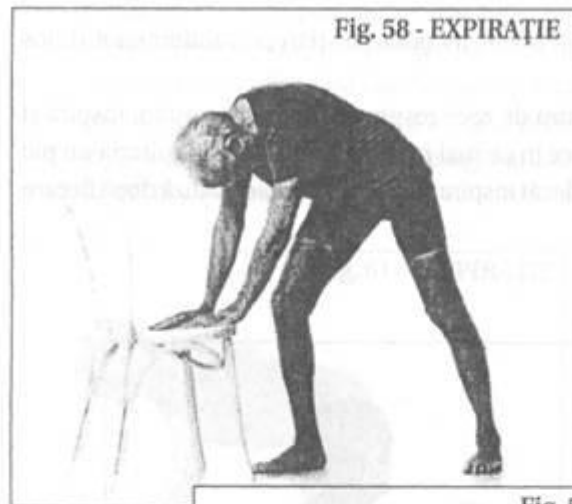
3.

Parsvottanasana - Elongație laterală cu sprijin (fig.57, 58, 59)



ÎNCEPE prin a face un pas înainte, cu piciorul din spate ușor întors în lateral, cu șoldurile îndreptate înainte și cu brațele deasupra capului.

EXPIRĂ aplecându-te înainte, peste genunchiul adus în față, îndoie genunchiul și apropie-ți pieptul de coapsă, sprijinindu-te cu mâinile pe scaun.



INSPIRĂ împingând toracele înainte și în sus; lăsându-ți mâinile sprijinite pe scaun, arcuiește-ți partea de sus a spatelui, cu coatele ușor îndoite și umerii împinși înapoi.

EXPIRĂ încordând abdomenul și apleacă-te înainte peste genunchiul din față, menținându-l îndoit, și apropie-ți toracele de coapse, cu mâinile în continuare sprijinite pe scaun.

INSPIRĂ împingând toracele înainte și în sus și adu brațele deasupra capului, îndreptând genunchiul din față. Observație: Aceste posturi trebuie executate ca o succesiune continuă de mișcări.

MENȚINE-ȚI respirația ușoară, regulată și calmă.

REPETĂ de patru ori pe fiecare parte.

4.

Repaus șezând pe scaun, cu respirație (fig.60)

ÎNCEPE prin a sta așezat pe un scaun, cu coloana vertebrală dreaptă și gâtul întins, cu spatele lățit și cu mâinile pe coapse. Închide ochii.



Fig. 60

INSPIRĂ lent și profund, mai întâi din partea superioară a toracelui.

EXPIRĂ ușor și lent, încordându-ți treptat abdomenul, de jos în sus.

REPETĂ timp de zece respirații. Puțin câte puțin, inspiră și expiră din ce în ce mai prelung, menținând expirația un pic mai lungă decât inspirația și făcând o mică pauză după fiecare respirație.

5.

Cakravakasana - Postura găștei (fig.61, 62)

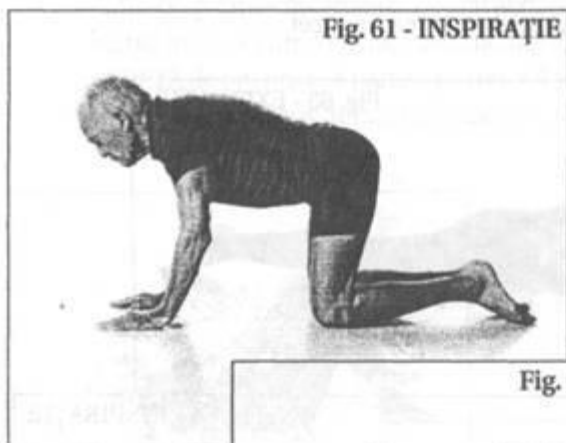


Fig. 61 - INSPIRAȚIE



Fig. 62 - EXPIRAȚIE

ÎNCEPE prin a sta în patru labe, cu coapsele și brațele perpendiculare pe podea și cu palmele în dreptul genunchilor.

INSPIRĂ împingând pieptul înainte și în sus.

EXPIRÂND, încordează-ți ușor abdomenul, arcuiește-te din șale și lipește-ți pieptul pe coapse.

ȚINE bărbia ușor în jos, în timp ce te ridici cu pieptul înainte, în timpul expirației, lasă bărbia în jos și încearcă să-ți lipești pieptul de coapse înainte de a te așeza pe călcâie. Evită să te lași brusc din șale sau săle îndoi exagerat, atunci când te apleci.

REPETĂ de opt ori.

6.

Bhujangasana - Postura cobrei (fig.63, 64)

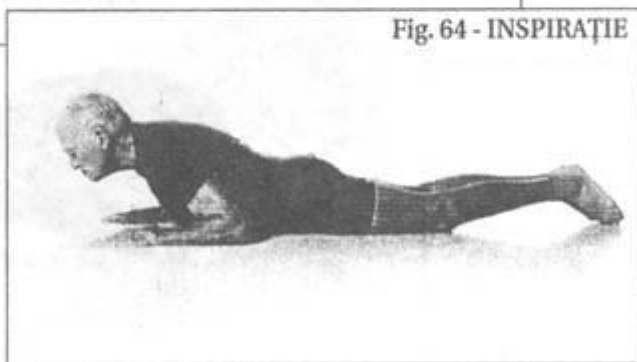
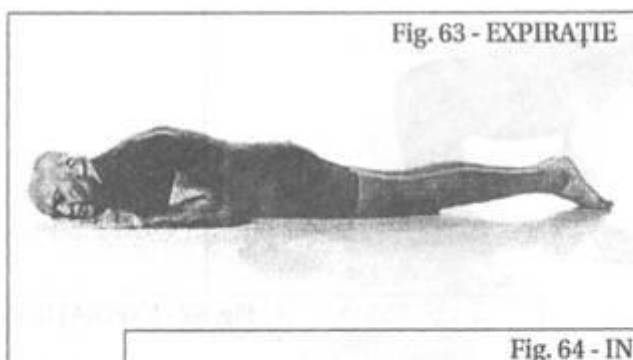
ÎNCEPE prin a sta culcat pe burtă, cu palmele pe podea în dreptul umerilor și cu capul întors pe o parte.

INSPIRÂND, ridică-ți pieptul și îndreaptă-ți capul

EXPIRÂND, coboară-ți pieptul înapoi pe podea și întoarce-ți capul în cealaltă parte.

LASĂ-ȚI capul să urmeze în mod firesc coloana vertebrală, fără să-l îndoi din ceafă spre spate, în timp ce ridici pieptul. Când inspiri, sprijină-te pe mâini, în timp ce îți împingi pieptul în față. Ridică-ți pieptul ajutându-te mai degrabă de spate, decât împingându-te cu mâinile. Ține-ți umerii în jos.

REPETĂ de opt ori. Cu fiecare repetare, prelungește ușor durata inspirației și pe cea a pauzei.



7.

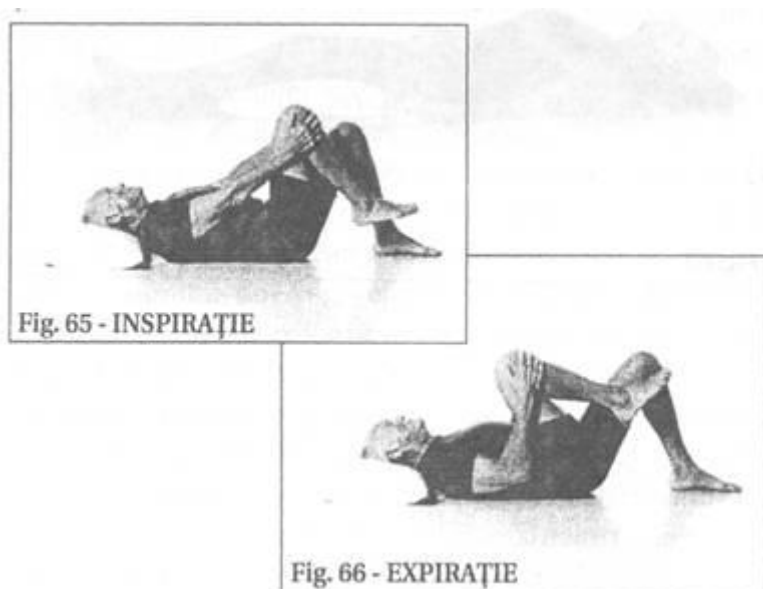
Ekapada Apanasana - Postura energiei vitale descendente, pe un picior (fig.65, 66)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate cu picioarele îndoite; unul dintre picioare stă sprijinit cu talpa pe podea, iar celălalt cu genunchiul adus mai în spate și cu laba ridicată de pe podea; mâinile stau sprijinite pe sau pe după genunchiul ridicat, EXPIRĂ aducând ușor genunchiul și coapsa la piept, cu mâinile în continuare sprijinite pe genunchi.

INSPIRĂ îndepărtând genunchiul de piept și îndreptându-ți brațele.

ȚINE-ȚI mâinile pe genunchi, cu brațele și umerii relaxați, în timpul expirației, încordează treptat abdomenul, lăsând ușor bărbia în jos, în timp ce tragi genunchiul spre tine.

REPETĂ de opt ori pe o parte, apoi repetă și pe cealaltă parte, prelungind progresiv durata expirației și a pauzei de respirație, cu fiecare repetare.



8.

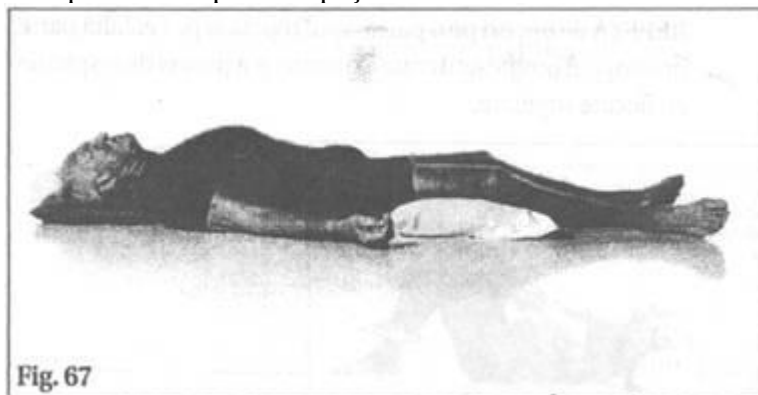
Savasana - Postura mortului, cu sprijin (fig.67)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu brațele întinse pe lângă corp, palmele în sus, cu un sprijin confortabil sub cap și sub genunchi.

ÎNCHIDE ochii.

MENȚINE-ȚI corpul și mintea complet relaxate, conștientizând atent fiecare senzație.

RĂMÂI în această postură timp de cel puțin trei-cinci minute sau mai mult.



Ramura a patra

IUBIREA

DISCERNEREA DIFERENȚELOR

Iubirea este liantul care ține lucrurile strâns unite, dar și granița care le definește și le separă. Această capacitate de discernământ sesizează diferența dintre două lucruri și le ține separate, încât să se poată cunoaște unul pe celălalt. La una dintre extremele dragostei este separarea absolută. Celălalt capăt reprezintă unirea absolută, în relațiile cu alții, distingem diferențele dintre noi, pentru a ne putea cunoaște atât pe noi înșine, cât și unii pe alții.

A discerne presupune a vedea, a recunoaște, a discrimina sau a distinge. Când discerți un lucru, admiți că este diferit de orice altceva. Mai precis, admiți că este diferit față de *tine*. Ca a patra ramură din yoga emoțională, iubirea reprezintă capacitatea de a te percepe percepe pe tine însuți ca pe o persoană care își discerne propriile emoții. Când intri în legătură cu o emoție, o menții aparte de tine, pentru a o percepe ca separată de tine. În cadrul unei introspecții emoționale, distingi diferența dintre propria persoană, ceea ce simți și procesul de distingere în sine. Exiști pe muchia dintre propriul eu și trăirea emoțională, în această stare de claritate, descoperi înțelesul încheștării emoționale. Apoi poți decide cât de mult îți dorești - dacă îți dorești - să te afli în legătură cu acest proces.

Acest mod de a înțelege iubirea este evident diferit de orice noțiune de dragoste romantică. Dar, pentru a avea parte de dragoste romantică sau chiar spirituală, trebuie să ai putere de discernământ. Nu te poți, pur și simplu, contopi cu cineva sau cu ceva. Indiferent de cât de aproape ești de cineva, întotdeauna există ceva care să vă separe. Și indiferent cât de departe ești de cineva, întotdeauna există o legătură între voi. Iubirea reprezintă o putere de discernământ, o recunoaștere a unuia și a celuilalt. Iubirea este liantul dintre două lucruri diferite și această înlanțuire dă naștere la speranță, la credință și la posibilitatea unui viitor. Deși iubirea acționează ca o forță unificatoare între lucruri, puterea iubirii constă în diferențele dintre ele.

DISCERNEREA EULUI

Când îți discerți emoțiile, devii mai conștient de cine ești. Și este important să te arăți curios și jucăuș în a te întreba cine ești. *Așadar, cine ești?* Te definești prin realizările din trecut, prezent sau viitor? Prin profesie sau prin venit? Prin convingerile tale spirituale sau prin atributele tale fizice? Sau te definești prin ceva care transcende toate aceste lucruri? Dacă n-ar fi fost nevoie să faci, să crezi, să adaugi sau să separi nimic de ceea ce ești acum, cine ai fi fost?

Iubirea spune: nu trebuie să te afli pe tine însuți, ci doar să te descoperi sau, poate, să te dezvălui, în asta constă exersarea discernământului. Când îți discerți propriile emoții, poți cu ușurință să fii conștient de persoana care le simte.

Adevărul e că *nu ești unul și același lucru cu propriile emoții* sau gânduri ori temeri. Trăirea unei emoții presupune să fii traversat de un flux năvalnic de energie. Din clipa în care percepi conștient diferența dintre propria persoană și emoțiile pe care le ai, ele vor continua pur și simplu să te străbată. A-ți simți corpul, a-ți simți emoțiile și a observa persoana care simte reprezintă tehnici yoga care te vor ajuta să înțelegi că există o mare diferență între ceea ce simți și cine ești.

În tradiția spirituală a tehnicii yoga, chiar și cele mai elementare proceduri reprezintă experiențe de distingere, care ne ajută să intuim gradul în care ne identificăm cu obiectele propriei percepții. Când trecem efectiv prin această experiență a conștientizării lucide, trecem prin experiența de „stare yoga” - starea de discernământ pur.

În cadrul introspecției care urmează, nu prelucrazi informații și nici nu analizezi ceva. Faci un pas înapoi și te uiți la întreg, distingând între ceea ce contează și ceea ce nu contează, simțind profunzimea și înțelesul lucrurilor.

- Încearcă să străbați până la sursa propriei conștientizări și pune-ți următoarea întrebare: Sunt unul și același lucru cu obiectele din jurul meu? Sunt unul și același lucru cu sentimentele mele? Sunt unul și același lucru cu gândurile mele? Sau sunt conștient, fără un efort prea mare, de toate aceste lucruri?

- Spune-ți următoarele lucruri și simte-le: Sunt mai mult decât propriul meu corp. Sunt mai mult decât propria mea minte. Sunt mai mult decât emoțiile pe care le văd și le simt. Sunt cel care vede, înțelege și simte. Sunt cel care observă.

- Pătrunde adânc în interiorul tău și descoperă ceea ce este real. Orice se întâmplă, ți se întâmplă *ție*. Orice faci, cel care face este în tine. Tu ești cel care trăiește toate acestea. Tu ești cel care se află aici și acum. Simte diferența dintre cuvintele pe care le citești, experiența lecturii și persoana care citește.

- Tu ești eul care observă, eul care discern. Dar cât de profund, cât de sus ajungi?

- Mergi mai în profunzime, mar înalt, mai amplu. Du-te înapoi, spre chiar centrul vital al propriei persoane: inima ta. Conștientizează-ți propriul câmp al atenției. Conștientizează-l în tine însuși, în natură, în toată lumea, și angajează-l cu tact în tot ceea ce faci.

E NEVOIE DE CURAJ PENTRU A SIMȚI

Este nevoie de angajament pentru a trăi din tot sufletul. Este nevoie de răbdare pentru a te întoarce asupra propriei persoane, pentru a crede în tine însuși și a discern cine ești cu adevărat. Conștientizarea propriului eu îți deschide sentimentele. Conștientizarea propriilor sentimente îți deschide inima.

Emoțiile tale sunt o sursă extraordinară de energie și vigoare. Chiar și durerile sau neliniștile mărunte care te traversează reprezintă ocazii pentru a simți, a atinge și a fi atins de propria ta inimă, atunci când o simți grea de dezamăgire, singurătate sau teamă. E nevoie de curaj pentru a pătrunde în propria ta durere. Dar, pe măsură ce întâlnești fiecare emoție, vei ști că îți oferă adevărata șansă pentru a te apropia de iubire.

Există o emoție profund legată de miezul iubirii. Această emoție este *curajul*. Când te simți temător, șovăielnic sau incapabil să-ți depășești aversiunea sau frica, poți învăța să-ți cercetezi emoția, pătrunzând în chiar esența ei. Rămânerea în propria incertitudine sau teamă - neștiind ce se va întâmpla - te face să acumulezi curaj. Problema cu frica este că trebuie să faci ceea ce se cuvine, chiar dacă ți-e frică. Curajul apare în momentul în care ești cinstit față de propria frică, atunci când îți îngădui s-o recunoști și s-o observi fără șovăire, indiferent la ce se referă. Acest simț al sincerității, al perseverenței și al introspecției în propria realitate emoțională este *curaj*. Când apare curajul, toate celelalte vin de la sine.

Alegerea de a plonja în necunoscut își are propria doză de teamă. Dar teama este un sentiment natural. Este umană. Totuși, încercarea de a rezista propriei frici creează și mai multă frică. Pe de o parte, încercarea de a controla următorul moment neagă posibilitatea de dezvoltare, deoarece dezvoltarea nu poate fi forțată sau îngrădită. Are nevoie de libertate pentru a se desfășura în mod natural. Pe de altă parte, îngăduirea unei deschideri totale și a libertății fără limite poate crea o atmosferă de incertitudine, care este adesea înspăimântătoare. Dar acesta este lucrul care te menține într-o stare de vigilență față de propria persoană și de propriile emoții. Poate dura ceva timp - ore întregi și chiar zile - până să ajungi la curaj emoțional. Inima va începe poate să-ți bată mai repede, dar

asta înseamnă că ești *viu*. Fiecare fibră din tine este plină de viață. Și dacă persisti în a-ți străbate propriile temeri, urmărindu-le până la rădăcină, te poți simți și mai neîngrădit.

Apoi, indiferent de cât de noi sau de ciudate ar putea fi temerile tale, ele se vor micșora treptat, în cele din urmă, nu va mai exista nici o urmă de teamă.

*Iubirea te ajută
să-ți discerni
propriul eu emoțional
sporindu-ți
în energie și vitalitate
trupul
și mintea.*

RESPIRAȚIA CONȘTIENTĂ (*PRANAYAMA*)

Cea de-a patra ramură din yoga o reprezintă respirația conștientă sau *pranayama*. Cuvântul sanscrit *pranayama* derivă din rădăcina *prana*, care înseamnă „viață”, și *ayama*, care înseamnă „a extinde”. *Pranayama* reprezintă arta extinderii energiei vitale sau a forței vieții prin reglarea fluxului natural al propriei respirații.

Potrivit științei *pranayama*, *prana* are mai multe niveluri de semnificație, parcurgând stadiile de respirație fizică până la energia în sine a vieții. Prefixul *pra* înseamnă „înainte”, iar *na* înseamnă „a merge” sau „a călători”. Prin urmare, *prana* este forța fundamentală a vieții sau energia biologică ce se deplasează de-a lungul întregului sistem nervos, atingându-i fiecare părticică, și este cauza tuturor funcțiilor fiziologice și a efectelor emoționale pe care le produc acestea. Prin schimbarea deliberată a modului în care respiri, poți influența schimbarea la toate nivelurile: fizic, mental, emoțional și spiritual. Mai simplu spus, *pranayama* reprezintă stăpânirea conștientă a diferitelor energii care îți dau viață.

Ramura a patra din yoga te învață să-ți folosești respirația ca pe un mijloc pentru vindecare și echilibrare emoțională. Considerată instrumentul primar de autodezvoltare în yoga, *pranayama* te ajută să ajungi la stări emoționale mai profunde și mai subtile, prin conștientizarea a ceea ce în mod obișnuit reprezintă un reflex inconștient: modul de a respira. Creând o stare de veghe odihnitoare, ea stimulează luciditatea și claritatea mentală. De asemenea, calmează stările de tulburare acută, cum ar fi mânia și anxietatea, și îmbunătățește vitalitatea corpului și a minții. Dirijarea propriei atenții în interiorul procesului de respirație devine un instrument emoțional puternic, care îți îmbunătățește sănătatea, îți sporește longevitatea, înlătură frica, îți deschide inima și îți dezvoltă stări superioare de conștientizare.

Respirația conștientă (*Pranayama*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 49:

Respirația conștientă este conștientizarea, reglarea și modificarea diferitelor componente ale respirației.

Îți trăiești viața respirație după respirație. Fiecare respirație reprezintă un punct de conștientizare și o modalitate de mișcare a conștientizării. Când respiri și ascuți, poți să schimbi felul în care gândești, simți și te exprimi.

Respirația îți calmează corpul. De asemenea, îți liniștește și mintea, îți indică stările de tulburare și le diminuează, îți adună gândurile involburate și te învață cum să te concentrezi mai profund. Respirația *te face să te simți bine*. Îți asigură echilibrul emoțional.

Studiile științifice referitoare la procesul respirator confirmă faptul că modul în care respirăm are

efecte impresionante, atât fizice, cât și psihice. Printr-o respirație lentă și ritmică, folosind mișcarea propriei diafragme, poți să-ți mărești reacția de relaxare, să-ți micșorezi raportul metabolic și nivelul glicemiei, să-ți micșorezi pulsul, să reduci tensiunea musculară, oboseala și durerea, să-ți intensifici forța, vioiciunea mentală și fizică, încrederea în sine și stabilitatea emoțională.

Maeștrii yoga din Antichitate au dezvoltat tehnica respirației conștiente pentru a echilibra emoțiile, a clarifica procesele mentale și a le integra într-un tot funcțional. Se cunoaște deja faptul că respirația are un impact semnificativ asupra creierului, dar, prin intermediul tehnicilor yoghine de *pranayama*, poți învăța cum să-ți reglezi propriile stări fizice și emoționale.

Conform textelor yoghine, respirația este mijlocul prin care forța vieții sau *prana* circulă de-a lungul corpului. Dar *prana* este mai mult decât respirație. *Prana* este viață, forță vibrantă. *Prana* îți leagă corpul de minte, de conștiință și de spirit. Prin intermediul ei, nu numai că te simți plin de viață, dar poți și să-ți extinzi forța vieții asupra celor din jur și să-ți canalizezi energia, gândurile și dorințele.

Când îți reglezi fluxul *pranei* din corp, îți influențezi starea minții. Când respirația se încetinește, procesul de gândire se încetinește și el și atingi un nivel de stabilitate. Când mintea îți devine imobilă, respirația este calmă. Când respirația aproape că se oprește, mintea ta ajunge la un punct de oprire și intri într-o stare de „veghe odihnitoare”. Acesta este începutul meditației.

Unora le place să creadă că, dacă respiră în moduri bizare, ieșite din comun, pot ajunge într-o stare de exaltare. Ceea ce se întâmplă, de fapt, reprezintă o revitalizare profundă la mai multe niveluri: fizic, emoțional și mental. Respirația conștientă este considerată a fi cel mai puternic instrument pentru vindecarea emoțională. Ea face ca moleculele de emoție să se difuzeze rapid prin toate sistemele corpului.

Respirația echilibrează mintea și aduce concentrare, vitalitate mentală și capacitatea de a discerne mai clar cum propriile emoții îți denaturează adesea propria percepție. Respirația dezvăluie astfel esența unei emoții.

Respirația reprezintă și o oglindă a reacțiilor corpului și ale minții. Acționează ca un fel de supapă de siguranță: dacă ești extrem de stresat, respirația ta este neregulată și scurtă; dacă ești fericit, respirația ta este uniformă și lungă. De aceea, prin observarea propriei respirații, poți fi atent la ce se întâmplă în interiorul propriului corp și al minții. O dată ce ai aflat cum te influențează nenumăratele schimbări și modulații ale propriei respirații, poți echilibra felul în care te simți, în orice moment și în orice situație.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE PLÂNS (ȘI RÂS)

Plânsul, la fel ca râsul, este cea mai puternică și mai sinceră eliberare de respirație emoțională din organism. Te eliberează și te purifică.

Știi cum plâng bebelușii? Inspiră adânc și scot un țipăt răsunător. Nu se abțin, își dau drumul, pur și simplu, și ai zice că-și testează propria respirație: țipetele lor prelungi, emise în timp ce expiră, sunt urmate de sughițuri scurte și repezi, în timp ce trag aer în piept, pe măsură ce încep să se calmeze. Atât râsul, cât și plânsul îți purifică emoțiile. Ele îți purifică gândurile și corpul. Ai observat vreodată cum te simți după ce râzi sau plângi din toată inima? Este ca și cum te-ar fi străbătut un curent de apă.

Data viitoare când râzi sau plângi, urmărește modul în care respiri, îngăduie respirației să te ajute și să te mențină atent la ceea ce simți. Acordă-ți permisiunea să plângi ca un copil. Nu-i nimic rău în asta. Plânsul este un lucru natural. Nu înseamnă că ești slab, ci că ești suficient de puternic ca să-ți asumi riscul de a nu te abține. Și, când te deschizi, respirația ta circulă mult mai ușor prin propriul organism, purificându-ți și rearanjându-ți întreaga structură emoțională.

COMPONENTELE FUNDAMENTALE ALE RESPIRAȚIEI

Cea mai simplă definiție a *pranayamei* este „să fii cu respirația”. Unicitatea tehnicilor *pranayama* este dată de faptul că atenția se axează, în mod fundamental, mai degrabă pe respirație decât pe corp.

Acest lucru se întâmplă când îți controlezi în mod deliberat ciclul respirației, prin reglarea uneia sau a mai multor dintre cele patru părți ale respirației:

1. Expirație
2. Reținere cu plămânii goi
3. Inspirație
4. Reținere cu plămânii plini

În sanscrită, pauza care marchează punctul de oprire a respirației poartă denumirea de *Kumbhaka* („adâncitură”). Această pauză se produce în mod natural după fiecare inspirație și după fiecare expirație. Toate exercițiile yoghine de respirație sunt concepute prin modificarea uneia sau a mai multora dintre aceste patru faze ale respirației și combinarea lor în relație una cu cealaltă. Da, e chiar atât de simplu. (Dar nu întotdeauna chiar atât de ușor.) Ideea e să înveți să-ți folosești respirația într-un mod inteligent și să fii conștient de felul în care respiri și de motivul pentru care respiri.

FOLOSIREA MIȘCĂRII PROPRIEI DIAFRAGME

Exercițiile yoghine de *pranayama* dezvoltă și antrenează mișcarea diafragmei, pentru a se integra alături de cea a abdomenului, a mușchilor intercostali și a părții superioare a toracelui. Acest lucru se întâmplă în cazul modelului fundamental de respirație, pe care eu îl numesc Valul (vezi capitolul anterior).

Conform abordării Viniyoga, învățătura de bază este următoarea:

Inspirația începe cu dilatarea părții superioare a toracelui și se îndreaptă în jos, înspre regiunea ombilicală, pe măsură ce diafragma coboară.

Expirația începe ca o contracție conștientă de jos în sus, pe măsură ce diafragma urcă și aerul iese.

Atenția ta trebuie să urmeze fluxul natural al respirației - în jos, în timp ce inspiri, și în sus, în timp ce expiri. Ai grijă: aceasta *nu* este o „respirație abdominală”, care începe prin umplerea mai întâi a abdomenului, în timpul inspirației, și continuă cu umplerea treptată a plămânilor de jos în sus.

În cadrul asanelor, accentul principal se pune pe mișcarea coloanei vertebrale, cu ajutorul unui control conștient al propriei respirații. În *pranayama*, conștientizarea mișcării propriei diafragme îți activează efectele respirației și le extinde în profunzime și în amploare.

ÎNDRUMĂRI PENTRU RESPIRAȚIE

Iată câteva îndrumări importante pentru o respirație conștientă:

1. *Când începi exercițiul de respirație, trebuie să urmezi o anumită ordine.* (Vezi Ritualul de încălzire, în paginile următoare.)

2. *Începe exercițiul de respirație în funcție de propria ta capacitate, concentrându-te, în ordine, pe expirație, pe inspirație și pe reținere. Apoi poți lucra pentru a-ți prelungi fiecare dintre aceste faze.*

Nu-ți ține niciodată forțat respirația, după ce inspiri sau expiri. Ai foarte mare grijă mai ales când îți ții respirația după inspirație, deoarece se poate acumula tensiune la nivelul mușchilor.

Mărește-ți treptat durata respirației.

Dacă simți vreo presiune la nivelul ochilor, al capului, al gurii, al gâtului, al umerilor sau al coloanei vertebrale, destinde-te și odihnește-te. Ține-ți mâinile relaxate și gura moale, începe cu cicluri mai scurte de respirație și încearcă treptat să le prelungești. E simplu: înaintează lent.

3. *Exersează-ți respirația în timp ce stai jos, cu spatele drept, într-o poziție confortabilă și cu ochii închiși.*

Multe exerciții de respirație pot fi executate în poziție șezând sau culcat pe spate. Alegerea uneia dintre cele două poziții schimbă modul în care simți efectele exercițiului. Statul în capul oaselor

intensifică luciditatea. Poziția culcat tinde să te relaxeze sau chiar să te adoarmă. Găsește cea mai bună postură întrebându-ți corpul ce vrea să facă. Nu există o singură poziție corectă pentru respirație, excepție făcând exersarea respirației alternative pe nări, caz în care trebuie să stai așezat. Cu cât este mai lungă durata exercițiului, cu atât vei avea nevoie de o poziție mai ușoară.

Este important să cauți să-ți dezvolti o postură benefică pentru respirație, încearcă, de exemplu, să te întinzi pe un covor sau pe o pătură, sau să te întinzi pe podea cu o pernă sub genunchi și una sub cap. Încearcă o poziție așezată cu sprijin, pe o canapea sau pe un scaun, sau să stai pe podea cu sau fără o pătură sau pernă de sprijin, încearcă toate variantele. Adaptea-ză-te la circumstanțe. Păstrează pentru câțva timp o poziție șezând care să fie confortabilă și vei vedea: corpul și mintea ți se vor contopi și vei începe să plutești în momentul prezent.

4. *Ținând gura închisă, respiră cu un zgomot ușor și abia simțit, care să treacă din gât spre nări.*

Închide gura și respiră pe nas. Începe să aplici în mod deliberat exercițiul de Respirație șoptită, din adâncul gâtului (vezi capitolul anterior și paginile următoare.) Nu te speria, dacă simți flegmă pe gât în timp ce respiri - este un lucru normal. Ia un pic de apă caldă și, înainte de a începe exercițiul, fă o gargară pentru a te ajuta să-ți cureți gâtul. Poți să folosești Respirația șoptită și când faci gimnastică sau când alergi.

5. *Respirația trebuie exersată pe stomacul gol sau la cel puțin două ore după masă.*

6. *Numai atunci când respirația îți este ușoară și prelungită, poți să treci mai departe la modificarea diferitelor componente ale respirației*

Ai nevoie de puțin antrenament, pentru a ajunge la o respirație prelungită și lină. Dar merită din plin efortul. Dacă n-o faci, vei pierde ceva prețios. Ia-o încet și observă ceea ce n-ai observat până acum. Apoi poți începe să urmărești și celelalte componente ale respirației:

Timpul și ritmul reprezintă lungimea (durata) inspirației, a expirației și a reținerii, care creează un ritm al respirației egal sau inegal.

Numărul respirațiilor înseamnă de câte ori repeți un anumit raport sau o anumită componentă a respirației. De exemplu, poți să inspiri în șase timpi (cât numeri până la șase), să expiri tot în șase timpi, iar apoi să repeți acest ciclu de patru ori.

Constituirea unui ritm sau a unui prag de respirație este o strategie care te duce pas cu pas spre scopul principal, pregătindu-ți treptat respirația și apoi îndepărtându-te treptat de scopul atins.

Direcția de concentrare a atenției urmează adesea fluxul respirației. Când inspiri, atenția ta se axează pe pătrunderea aerului în zona toracelui. Când expiri, atenția ți se îndreaptă în mod natural către abdomen.

Respirația ta trebuie să fie lungă, lentă și ușoară, nu prea sonoră și niciodată găfăită. Ghidează-te după cum îți sună respirația, pentru a-ți da seama dacă întâmpini dificultăți în timp ce exersezi.

Fii atent și pune-ți următoarele întrebări: ce sunet are respirația mea? Este lină și uniformă? Zgomotoasă sau abia auzită? Cât durează? Este scurtă sau lungă? Sunt conștient de pauzele dintre respirații? Ce se petrece în mintea mea, în timp ce respir? Stau într-o poziție confortabilă? Îmi este frig sau cald? Observă felul în care îți reacționează corpul în timpul exercițiului și după terminarea lui.

Odihna: Dacă ai timp, întinde-te și odihnește-te la sfârșitul exercițiului de respirație. Stai un pic fără să te ridici și efectuează o tranziție gradată către următoarea activitate. Fă acest lucru și te vei simți mai bine. Dacă simți vreo presiune acumulată la nivelul gâtului și al umerilor, în zona lombară, între umeri, în zona maxilarului sau în jurul ochilor - sau dacă te simți și mai iritat decât în momentul în care ai început exercițiul -, probabil că ai depășit limitele a ceea ce este confortabil pentru tine. Oprește-te, întinde-te și simte locul în care îți este acumulată tensiunea. Apoi ia-o de la început și regăsește ritmul natural al respirației tale. Dacă această tensiune apare cu regularitate, cere ajutorul unui instructor calificat.

Respirația este unul dintre cele mai mari secrete yoghine - dacă o practici cu sinceritate, vei obține puteri de vindecare emoțională mai presus de orice închipuire! Respirația în sine nu este, însă, nici un

secret. E un dat natural. Dacă te antrenezi numai într-un singur domeniu, *veghează-ți respirația*. Da, e chiar atât de simplu, îți poți construi întreaga viață în jurul ei.

LECȚII DE RESPIRAȚIE

Când alegi o tehnică de respirație, fă acest lucru cu scopul de a regla anumite stări de excitație și nonexcitație emoțională și fizică. Tehnicile introductive simplu de urmat sunt exercițiile de inspirație (tonifiante) și cele de expirație (reductive), tehnicile cu alternarea nărilor și combinarea timpilor de inspirație/expirație.

Alege-ți cu grijă procedurile și adaptează-le la nevoile tale. Poți să le execuți direct sau după asane. *Pranayama* constituie o știință detaliată și profundă și, pentru început, e întotdeauna mai bine să găsești un instructor calificat. Buna îngrijire a propriei persoane este esențială pentru o respirație adecvată. Cum bine spunea odată maestrul zen Katagiri Roshi: „Când ai grijă de un lucru, va trăi multă vreme.”

Pasul 1 - Ritualul de încălzire

Înainte de a te așeza să respiri, începe întotdeauna prin a te mișca puțin, observându-ți pentru un timp respirația și apoi cercetându-ți variațiile propriei respirații. Dacă ai făcut deja un program de asane, poți să treci la pasul 2.

- Începe încălzirea prin a te întinde pe spate, așa încât corpul tău să nu fie nevoit să se împotrivească gravitației. O dată întins, fă-te comod și închide ochii. Armonizează-te în tăcere cu ceea ce se întâmplă în corpul tău chiar acum. Când ești pregătit, pune-ți ușor o mână pe partea de jos a abdomenului și cealaltă pe piept, începe să respiri pe nas și fii atent la fluxul respirației tale. Îngăduie în mod treptat respirației tale să devină mai profundă.

- Când începi să inspiri, simte cum ți se mișcă mâna în sus, o dată cu dilatarea părții superioare a toracelui, observând cum respirația ta pătrunde în interior și coboară spre regiunea ombilicală. Când începi să expiri, simte cum ți se mișcă în jos cealaltă mână, o dată cu contracția abdomenului, observând cum respirația se mișcă în sus și iese din corp. Rămâi atent la fluxul respirației tale.

PREGĂTIREA PENTRU MIȘCARE ȘI RESPIRAȚIE

1. *Tadakamudra*

Postura tancului (Postura nu este ilustrată.)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate, cu picioarele întinse sau cu genunchii îndoiți, și cu ambele mâini pe lângă corp.

INSPIRĂ ducând ambele brațe până deasupra capului, prin lateral, lipite de podea.

EXPIRĂ încordându-ți abdomenul și aducându-ți încet ambele brațe înapoi pe lângă corp.

COORDONEAZĂ-ȚI mișcarea cu respirația și menține-ți tenția îndreptată tot timpul asupra respirației, îngăduie mișcării să ia naștere chiar din respirația ta.

REPETĂ de opt ori, mărinz durată inspirației și a expirației cu fiecare repetare și ținându-ți respirația timp de două secunde, atât după inspirație, cât și după expirație.

2. *Dvipada Pitham*

Podul pe două picioare (Vezi fotografiile 22 și 23.)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate și cu brațele pe lângă corp, genunchii îndoiți și tălpile pe podea, paralele și ușor depărtate.

INSPIRĂ ridicând bazinul și adu-ți mâinile până deasupra capului, prin lateral, lipite de podea, ținând bărbia în jos și gâtul întins.

SPRIJINĂ-TE pe ambele picioare, în timp ce te ridici, menținându-ți gâtul și bărbia relaxate.

EXPIRĂ încordându-ți abdomenul și adu-ți mâinile și coloana vertebrală înapoi pe podea, așezându-ți încet coloana pe podea, vertebră cu vertebră.

REPETĂ de opt ori, măbind durata inspirației și a expirației cu fiecare repetare.

3. *Apanasana*

Postura energiei vitale în mișcare descendentă (Vezi fotografiile 3 și 4.)

ÎNCEPE prin a sta culcat pe spate cu genunchii îndoiți, picioarele ridicate de pe podea și mâinile pe genunchi sau pe după genunchi.

EXPIRĂ ușor, ridică genunchii și coapsele la piept.

INSPIRĂ îndepărtând genunchii de la piept și îndreptându-ți brațele.

ȚINE mâinile pe genunchi, cu brațele relaxate și umerii la fel. În timpul expirației, încordează treptat abdomenul, lăsând ușor bărbia în jos, pe măsură ce ridici genunchii.

REPETĂ de opt ori, măbind progresiv perioada de expirație cu fiecare repetare.

4. *Sukhasana*

Postura așezat comod (Vezi fotografiile 60 și 74.)

ROSTOGOLEȘTE-TE pe jos și revino în poziția așezat confortabil, pe podea sau într-un scaun.

- Închide ochii și așteaptă un moment, pregătind terenul pentru respirație. Pe măsură ce începi să te simți în largul tău, conștientizează-ți întregul corp: membrele, oasele, mușchii, ligamentele. Percepe-ți organele, glandele, nervii, fluidele. Simte întregul, relația dintre țesuturi și membre.

Aplecare spre pământ, simte întreaga greutate a corpului tău. Simte-ți oasele „așezate” cum iau contact cu scaunul sau cu podeaua. Pătrunde mai adânc în interiorul tău. Umple-te de propria conștientizare și îndreaptă-ți atenția către pământ, întâlnește-te cu pământul.

Ascensiune: Simte-ți creștetul și umerii. Simte-ți șira spinării pe toată lungimea, vertebră cu vertebră. Simte-ți fluxul atenției proiectându-se prin tavan spre cer. Atinge cerul și proiectează-te chiar mai sus. În același timp în care te înalți,

simte pământul de sub tine. Nu faci decât să stai jos și să respiri - asta-i tot. Receptivitate totală. Lasă în urmă ceea ce *a fost* și deschide-te spre ceea ce *este*.

Pasul 2 - Conștientizarea respirației

Efecte: domolirea și calmarea stărilor de agitație, cum ar fi mânie, anxietate sau frică.

- Îndreaptă-ți atenția către fluxul propriei respirații și observă cum vine și pleacă. Lasă-te dus de respirație, ca pe culmea unui val. Inspiră și fă o pauză. Apoi expiră și fă din nou pauză. Inspiră până la capăt și simte încheierea respirației, așteptând să înceapă următoarea. Expiră până la capăt și simte încheierea respirației, așteptând să înceapă următoarea. Prelungește-ți durata respirației în mod natural, urmărind-o conștient.

- Observă că, pe măsură ce respirația fizică se încheie, o parte din ea continuă la nivel energetic. Simte-o cum se încheie în liniște. Așteaptă în această liniște. Cu fiecare nouă respirație, îngăduie atenției tale să rămână mai adânc ancorată în această pauză. Simte cum respirația începe ca un impuls energetic, apoi se mută în corpul fizic și te poartă cu ea către următoarea inspirație.

- Respirația pătrunde în interior și se oprește. Respirația iese și se oprește. Nu presupune nici un

efort. Treci de la respirația interioară la cea exterioară și de la cea exterioară la cea interioară. Apoi respirația își încetează curgerea, în intervalul de liniște dintre cele două respirații. Ascultă liniștea. Lasă-te cuprins de ea și respiră din nou. *Fii* în acea liniște. Simte cum te întorci asupra ta, pe măsură ce respiri.

Pasul 3 - Respirația șoptită (*Ujjayi Pranayama*)

Efecte: te ajută să-ți controlezi fluxul respirației și să respiri mai adânc; îți concentrează conștientizarea; te încălzește ușor.

- Practică Respirația șoptită (vezi capitolul anterior) în toate exercițiile care cuprind respirație din gât. Nu vei avea nevoie s-o folosești când respiri alternativ pe nări sau pe gură. Folosește-o atât când stai jos, cât și când stai culcat, în timp ce respiri, lasă-ți conștientizarea să urmeze mișcarea ritmică a diafragmei și prelungește treptat fiecare etapă a respirației, până când atingi lungimea maximă. Apoi redu progresiv lungimea inspirației și a expirației, până când revii la respirația ușoară. Repetă timp de douăsprezece până la douăzeci și patru de respirații.

- Menține fluxul respirației continuu, în timp ce efectuezi exercițiul.

Alege dintre următoarele lecții și folosește-le ca reguli introductive.

DE REȚINUT: în privința raportului dintre timpii de respirație, poți începe fără nici un plan dinainte stabilit, pentru a vedea ce dorește să facă trupul tău și încotro ar vrea să se îndrepte. Apoi, poți să aplici un anumit ritm sau raport între durata fiecărei componente. Toate ritmurile de respirație sunt modele spre exersare și experimentare.

Lecția 1 (*Sama Vritti*)

Când componentele respirației sunt egale

Efecte: (*Brhmana*, *Samana*) echilibrare, ușoară tonifiere, stimulare. Benefică pentru stări de energie scăzută, depresie, letargie.

Sama înseamnă „egal” sau „la fel”, iar *vritti* înseamnă „val” sau „mișcare”. *Sama Vritti* înseamnă că lungimea sau mișcarea inspirației este egală cu cea a expirației, în mod normal, lungimea inspirației este mai scurtă decât cea a expirației. Dar, dacă faci în mod conștient ca inspirația și expirația să devină egale, mărești și efectele inspirației. Prelungește-ți ambele părți ale respirației simultan. Observă cum te simți, când aplici acest raport. Aici, partea importantă este curgerea lină a respirației. Aplică acest ritm al respirației sau o variantă a sa pentru energizare, stimulare și mai multă concentrare.

Tabelul 1

MĂRIREA DURATEI DE INSPIRAȚIE ȘI A CELEI DE EXPIRAȚIE				
INSPIRAȚIE	PAUZĂ	EXPIRAȚIE	PAUZĂ	
8	2	8	2	Repetare de patru ori
8	4	8	4	idem
10	4	10	4	idem
10	6	10	6	idem
12	6	12	6	idem
8	0	8	0	idem

Lecția 2 (*Visama Vritti*)

Când componentele respirației nu sunt egale

În cazul acestui exercițiu, duratele inspirației și expirației sunt *inegale* și pot fi folosite pentru a crea efecte diferite: fie de tonifiere, fie de reducere a energiei.

Conform tradiției clasice, *Brhmana* (tonifierea) și *Samana* (echilibrarea) sunt folosite dimineața și la prânz, iar *Langana* (reducerea) este folosită seara - în prima parte a zilei se face acumulare, iar în cea de-a doua, reducere. Totuși, lasă *pranayama* să ajute ceea ce se întâmplă în organismul tău acum.

MĂRIREA PROGRESIVĂ A EXPIRAȚIEI ȘI A PAUZEI

Efecte: (*Langana*) calmare, reducere a agitației, mâniei, fricii, anxietății.

Pregătește-ți corpul prin exersarea câtorva asane, punând accentul pe expirație. Pe măsură ce prelungești durata expirației, vei crea un efect reductiv și de relaxare asupra corpului și a minții tale. Pauzele mai lungi pot declanșa emoții puternice. Iar prelungirea expirației și a pauzei de după expirație poate să fie extrem de obositoare. După ce expiri, te goleşti. Nu rămâne nimic acolo, în afară de tine. Observă cum simți exersarea acestui ritm de respirație și folosește-l ca indicator. Modifică-l după necesități.

Tabelul

MĂRIREA DURATEI DE EXPIRAȚIE				
INSPIRAȚIE	PAUZĂ	EXPIRAȚIE	PAUZĂ	
8	2	8	2	Repetare de patru ori
8	2	10	2	idem
8	2	10	4	idem
8	2	10	6	idem
8	2	10	6	idem
8	0	8	0	idem

2

MĂRIREA PROGRESIVĂ A INSPIRAȚIEI ȘI A PAUZEI

Efecte: (*Brhmana*) tonifiere, energizare. Acumulează energie și concentrare.

Pregătește-ți corpul prin exersarea câtorva asane, punând accent pe inspirație. Mărește durata inspirației, producând un efect hrănitor și stimulator pentru corp și minte. Fii conștient că poți avea tendința să depășești limitele între care te simți confortabil. Fii prudent. *Nu-ți forța niciodată respirația.*

Observă cum te simți după exersarea acestui ritm de respirație. După aceea, îngăduie capului și gâtului să se miște o dată cu respirația ta, pentru a elibera orice fel de tensiune acumulată.

Tabelul 3

MĂRIREA DURATEI DE INSPIRAȚIE				
INSPIRAȚIE	PAUZĂ	EXPIRAȚIE	PAUZĂ	
6	2	12	2	Repetare de patru ori
8	2	12	2	idem
10	2	12	2	idem
12	2	12	2	idem
12	4	12	2	idem
8	0	8	0	idem

Poți și să mărești progresiv pauza (reținerea respirației) atât la inspirație, cât și la expirație, în funcție de partea retenției pe care pui accentul (pe pauza de după expirație sau pe cea de după inspirație), vei mări efectele inspirației (tonifiante) sau cele ale expirației (reductive).

Variante:

1. Folosește ambele raporturi de respirație, din lecțiile 1 și 2, ca pe o tehnică de respirație în poziția așezat sau împreună cu diverse asane, măbind durata inspirației sau a expirației pe măsură ce adopți posturile practicate.

2. Creează-ți o procedură folosind o combinație între lecțiile 1 și 2, dispuse sub forma unei succesiuni ordonate. (O asemenea procedură acumulează și crește treptat energia, apoi revine la calmare, relaxare și liniștire.)

A. Începe prin a-ți mări durata inspirației, până atingi un maximum la care să te simți confortabil. Expirația rămâne liberă, încheie și apoi odihnește-te timp de câteva respirații.

B. Pentru următoarele zece respirații, menține durata maximă de inspirație și îngăduie expirației să fie egală ca durată cu inspirația, încheie și apoi odihnește-te timp de câteva respirații.

C. Acum mărește durata expirației, până atingi maximumul confortabil. Inspirația rămâne liberă, încheie și apoi permite respirației să revină la normal.

Lecția 3 (Krama)

Respirația în etape

Respirația poate fi efectuată și în etape sau pași. Mie îmi place să-mi imaginez acest lucru ca și cum aș merge cu ascensorul, oprindu-mă la fiecare etaj. De exemplu: *Expiră, pauză. Expiră, pauză. Expiră, pauză.* Sau: *Inspiră, pauză. Inspiră, pauză. Inspiră, pauză.* Coboară cu respirația până la parter sau urcă până la ultimul etaj. Procedura are aceleași efecte ca mărirea fiecărei părți a respirației, descrisă în exercițiile anterioare.

INSPIRAȚIE ÎN ETAPE

Efecte: (*Brhmana*) tonifiere, energizare, hrănire.

Când tragi aer în piept, inspiră confortabil până la jumătate, apoi fă pauză. Inspiră cealaltă jumătate a respirației, apoi fă pauză. Expiră complet și până la capăt. Repetă de patru ori. Acest exercițiu de respirație se numește *Viloma Krama*. Repetă-l din nou, dar în trei etape: inspiră o treime, fă pauză, inspiră o treime, fă pauză, inspiră o treime, fă pauză. Expiră complet. Poți continua cu acest model de încă patru ori sau poți rămâne la una dintre variante timp de opt sau douăsprezece respirații.

Urmărește-ți inspirația cu ajutorul conștientizării, pe măsură ce-ți accentuezi mai întâi dilatarea părții superioare a toracelui, apoi a celei de mijloc și a celei inferioare. Extinde-ți progresiv inspirația, de sus în jos.

EXPIRAȚIE ÎN ETAPE

Efecte: (*Langana*) reduce agitația; purificatoare și calmantă.

Expiră ușor până la jumătate, fă pauză, apoi expiră și cealaltă jumătate rămasă și fă pauză. Inspiră complet. Repetă de patru ori. Acest exercițiu de respirație se numește *Anuloma Krama*. Repetă-l din nou, dar în trei etape: expiră o treime, fă pauză, expiră o treime, fă pauză, expiră o treime, fă pauză. Inspiră complet. Repetă de încă patru ori, continuând acest model sau rămânând la una dintre variante timp de opt sau douăsprezece respirații.

Urmărește-ți expirația cu ajutorul conștientizării, contractându-ți progresiv mușchii abdominali, de la osul pubian până la regiunea ombilicală și de la cea ombilicală la plexul solar.

Opțiuni: Poți respira în etape ca procedură de respirație în poziție așezat sau în timpul asanelor - mișcare, apoi pauză, mișcare, apoi pauză, fie în timp ce inspiri, fie când expiri.

Lecția 4 (Sitali/Sitkari)

Respirația Sorbită

Efecte: (*Langana, Samana*) liniștire, alinare, echilibrare.

Există două variante ale acestui exercițiu. Depinde de ce moștenire genetică ai. Dacă îți poți curba limba, atunci poți exersa *Sitali*. Dacă nu, poți exersa *Sitkari*. Eu numesc această *pranayama* „Respirația Sorbită”, îmi place foarte mult acest exercițiu, pentru că reduce tensiunea, liniștește și calmează trupul și mintea și deschide gâtul și maxilarele. Am constatat și că este un exercițiu benefic pentru stările de anxietate. Când respiri, mișcarea ușoară a capului și a gâtului tău este fluidă și unduitoare, amintind de o cascadă.

Pentru *Sitali*, curbează-ți și alungește-ți limba, ca un tub, și inspiră prin acest tub al limbii. După inspirație, limba revine la poziția normală, în timp ce închizi gura și expiri. Limba rămâne la locul ei până la următoarea inspirație.

Pentru *Sitkari*, limba îți este apropiată de cerul gurii și de dinții din față. Respiră prin spațiul dintre limbă și cerul gurii.

Când inspiri (folosind *Sitali* sau *Sitkari*), ridică încet bărbia și capul. După inspirație, închide gura, coboară capul, lasă bărbia în jos (fără a-ți coborî pieptul) și expiră folosind „Respirația șoptită”, respirând din adâncul gâtului. Repetă, începând cu Respirația Sorbită. Capul și bărbia se mișcă în sus, în timpul inspirației, și în jos, în timpul expirației. Repetă timp de douăsprezece până la optsprezece respirații.

Lecția 5 (Brahman)

Respirația Zumzăitoare

Efecte: (*Samana, Langana*) echilibrare, calmare, liniștire.

La fel ca un bondar, în cadrul acestui exercițiu vei emite un sunet ușor zumzăitor atunci când respiri, ținând gura închisă. Inspiră folosind respirația șoptită, apoi, când expiri, scoate un sunet zumzăitor în timp ce lași aerul să iasă afară, cu gura închisă. Observă că, atunci când zumzăi, sunetul îți răsună în cap, în piept și în gât. Continuă să zumzăi pe același ton, până închei expirația. Inspiră folosind respirația din fundul gâtului, apoi zumzăie din nou când expiri. Respirația zumzăitoare are un efect calmant și liniștitor asupra trupului și a minții. Repetă timp de douăsprezece până la optsprezece respirații.

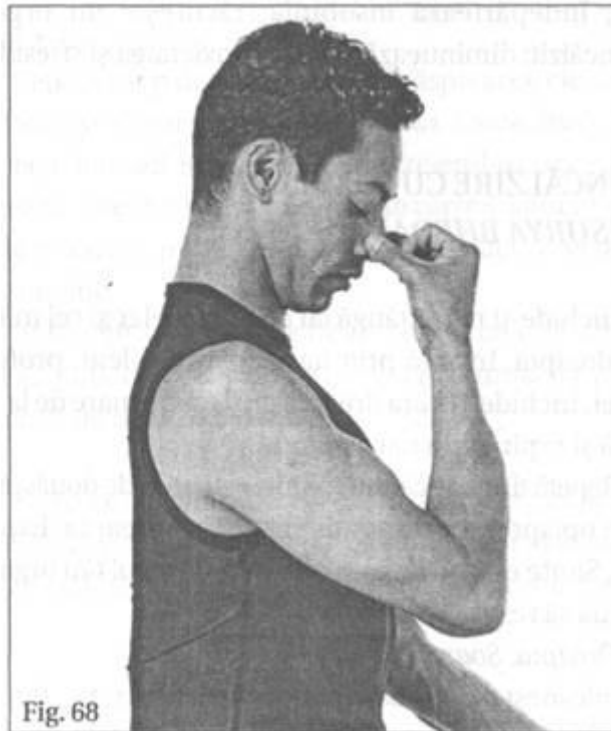
Opțiuni: Poți folosi respirația zumzăitoare ca tehnică de respirație în poziție așezat sau în diverse asane, scoțând un sunet zumzăitor atunci când expiri.

Lecția 6 (Nadi Shodhana)

Echilibrare cu soarele și cu luna

Efecte: există trei tehnici - una pentru răcorire, alta pentru încălzire și alta pentru echilibrare.

Timp de secole, yoghinii au observat că, pe parcursul unei zile, se petrec schimbări regulate în raportul dintre volumul de aer care intră pe nara stângă și cel care intră pe nara dreaptă, cu puternice influențe asupra felului în care gândim și simțim. La interval de câteva ore, respirăm predominant printr-o nară mai mult decât prin cealaltă, iar oscilația fluxului de aer creează schimbări ritmice la nivel psihosomatic.



Cercetări științifice recente demonstrează că activitatea cardiovasculară, procesul cognitiv, sistemul nervos autonom, concentrațiile de hormoni pituitari și chiar nivelurile de insulina sunt influențate de preponderența respiratorie a uneia dintre nări. Toate acestea se petrec în mod natural. Când modifici intenționat dominanța uneia dintre nări - adică schimbi în mod deliberat fluxul de aer care trece prin nări -, modifici coerența undelor cerebrale dintre emisferele creierului tău și îți energizezi sau îți relaxezi sistemul nervos.

Potrivit scrierilor străvechi, nara stângă conduce energia de răcire în sistemul psihosomatic, stimulând emisfera dreaptă a creierului și activând reactivitatea emoțională și capacitatea de orientare în spațiu. Această energie este considerată feminină și este asociată cu *chandra* (luna). Nara dreaptă conduce energia de încălzire în sistemul psihosomatic, stimulând emisfera stângă a creierului și activând performanța rațională și cea verbală. Este considerată masculină și este asociată cu *surya* (soarele).

Nadi Shodhana, o excelentă tehnică de echilibrare emoțională dezvoltată de maeștrii yoga, schimbă nara dominantă prin diverse modele ritmice.

Shodhana înseamnă „curățare”, iar *nadi* înseamnă „curent”, „canal” sau „tub”, în anatomia yoga, *nadi-urile* sunt canale subtile prin care circulă energiile vitale (*prana*). În *Geranda Samhita*, un manual de yoga din secolul al XVII-lea, *nadi-urile* sunt percepute ca o rețea care conduce energia revigorantă a oxigenului spre locurile în care această energie va fi folosită pentru procese vitale. Energia biologică pătrunde în corp și este distribuită prin culoarele *nadi-urilor*, care se comportă precum fibrele de lotus ce hrănesc întreaga plantă.

În Ayurveda se admite existența a șaptezeci și două de mii de *nadi-uri* sau sisteme de canale și se specifică trei dintre cele mai importante: canalul principal corespunzător canalului rahidian (*Shushumna*) și alte două canale care urcă în spirală de-a lungul coloanei vertebrale. *Ida* merge pe

partea stângă și se încheie pe partea dreaptă, iar *Pingala* merge pe partea dreaptă și se încheie pe partea stângă.

Nadi Shodhana reprezintă un exercițiu de respirație sofisticat, având ca scop purificarea nărilor. El extinde curentul vital al *pranei*, care se mișcă spre interior, și pe cel al *apanei*, care se mișcă spre exterior, reînnoind energia și activitatea biologică prin care ne menținem în viață. În yoga, *Nadi Shodhana* constituie de departe cel mai bun exercițiu de respirație.

În acest exercițiu, controlul nărilor se face prin folosirea unei anumite poziții a mâinii: *mrgi mudra* sau „mudra căprioarei”. Mudra căprioarei se realizează astfel: mai întâi, îndoiaie arătătorul și degetul mijlociu până îți atingi podul palmei. Chiar că arată ca o căprioară. (Vezi imaginea de mai jos.) Apoi, folosește degetul mare și cel inelar pentru a controla fluxul de aer prin nări. Reglează-ți respirația printr-o apăsare ușoară, poziționându-ți arătătorul și inelarul pe cea mai îngustă porțiune a nasului, exact acolo unde începe cartilajul. Cu vârful degetului mare și cu cel al inelarului îți astupi sau îți reglezi fluxul de aer prin nări. În timpul exercițiului, una dintre nări este închisă prin apăsare pe aripa nasului, iar cealaltă este ușor deschisă în partea superioară a cartilajului. Când închizi o nară în partea de jos, o deschizi pe cealaltă în partea de sus, creând întotdeauna o presiune ușoară pe ambele nări. Nu-ți forța niciodată respirația, în cazul în care canalele nazale îți sunt înfundate sau obstrucționate în vreun fel. Dacă nu reușești să respiri liber, folosește respirația din fundul gâtului. Respirând pe nări, poți să-ți prelungești durata de respirație, ajungând la sunetul subtil al răsuflării, și poți avea un control general mai bun. Exercițiile următoare se efectuează în poziție șezând.

1. RĂCORIRE CU LUNA (CHANDRA BHEDANA)

Închide-ți nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă, folosind mudra căprioarei. Inspiră prin nara stângă -încet, profund și complet, închide-ți nara stângă cu degetul inelar și cel mic și expiră prin nara dreaptă.

Repetă timp de câteva minute sau timp de douăsprezece până la optsprezece respirații. Inspiră pe stânga. Expiră pe dreapta. Simte efectul răcoritor prin întregul tău organism. Continuă să respiri lin și ușor.

Stânga, Lună, Răcorire.

Te ajută să-ți domolești mintea; potolește starea de mânie; îndepărtează insomnia; răcorește un organism supraîncălzit; diminuează agitația, anxietatea și stresul.

2. ÎNCĂLZIRE CU SOARELE (SURYA BHEDANA)

Închide-ți nara stângă cu degetul inelar și cel mic de la mâna dreaptă. Inspiră prin nara dreaptă - lent, profund și complet, închide-ți nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă și expiră prin nara stângă.

Repetă timp de câteva minute sau timp de douăsprezece până la optsprezece respirații. Inspiră pe dreapta. Expiră pe stânga. Simte efectul de încălzire prin întregul tău organism. Continuă să respiri lin și ușor.

Dreapta, Soare, încălzire.

Înlesnește digestia, fiind benefică înainte de masă; sporește energia; accentuează concentrarea mentală; însuflește organismul în vederea activității fizice.

3. ECHILIBRARE CU SOARELE ȘI LUNA (NADI SHODHANA)

Închide-ți nara dreaptă cu ajutorul degetului mare și expiră pe nara stângă. Apoi inspiră pe nara

stângă, închide-ți nara stângă și expiră pe nara dreaptă. Apoi inspiră pe nara dreaptă, închide-ți din nou nara dreaptă și repetă ciclul. Expiră pe stânga și inspiră pe stânga. Apoi închide. Expiră pe dreapta și inspiră pe dreapta. Apoi închide. De fiecare dată când expiri și inspiri complet pe ambele părți, ai încheiat un ciclu al exercițiului.

Repetă timp de opt până la douăsprezece cicluri.

Stânga, Lună, Răcorire și Dreapta, Soare, Încălzire.

Echilibrează emisfera stângă a creierului cu cea dreaptă; egalizează curentul pranic ce străbate corpul; aduce echilibru în toate sistemele; purifică, stabilizează și curăță întregul sistem psihosomatic.

În funcție de ritmurile de respirație pe care alegi să le exersezi, poți, de asemenea, să crezi fie un efect *Langana* (reductiv), fie unul *Brhmana* (tonifiant).

După ce ai încheiat acest exercițiu de respirație, poți să rămâi așezat pentru un timp sau să te întinzi și să te odihnești cu ochii închiși, într-o stare relaxată de veghe conștientă

Ramura a cincea

Armonia

ECHILIBRAREA PĂRȚILOR

Armonia reprezintă acțiunea de a aduce lucrurile în echilibru și de a pune o problemă în perspectivă. Ca a cincea ramură din yoga emoțională, înseamnă să faci un pas înapoi, pentru a descoperi o imagine mai amplă. Armonia, însă, nu înseamnă să vezi peisajul mai amplu din exterior, ci peisajul mai amplu din interior. Trebuie să-ți îndrepti atenția către tărâmul interior pentru a găsi armonia.

Dacă există o emoție dureroasă care indică lipsa de armonie, va fi ca atunci când ai un nod în gât. O dată ce l-ai simțit, depinde de tine să-i descoperi cauza- și nu e nevoie de cine știe ce psihanaliză complicată pentru a face acest lucru. Nu trebuie decât să te retragi în interior și să te explorezi - chiar și numai pentru o clipă.

Natura ți-a înzestrat deja corpul cu instinctele necesare pentru crearea armoniei și a echilibrului emoțional, îți poți da seama când nu ești în largul tău sau nu te simți în apele tale. Trebuie doar să te concentrezi launtric și să înveți să-ți asculți corpul, care îți va spune de ce ai nevoie. La fel ca un pilot care își conduce și își dirijează permanent avionul, în sus, în jos și în diverse alte direcții, și tu poți să-ți manevrezi echilibrul emoțional.

În fiecare zi, influențele asupra vieții tale se modifică. Hrana, exercițiile fizice, somnul și stările emoționale te aduc în starea de echilibru și te scot din starea de echilibru. Tot ceea ce percepi prin simțurile tale - miros, auz, văz, gust și pipăit -are un efect. O dată ce realizezi că ai ieșit din starea de echilibru și poți recunoaște cum s-a petrecut acest lucru, poți și să faci ceva în această privință.

Dacă te trezești dimineața și încă suferi din cauza unei neînțelegeri pe care ai avut-o în seara precedentă, capacitatea ta launtrică de armonie recunoaște acest lucru. Armonia îți va spune dacă ți-e prea cald sau prea frig, dacă ai nevoie de mai mult sau mai puțin dintr-un lucru, dacă simți bucurie sau tristețe.

Armonia te ține în rezonanță cu starea de echilibru - ca o scală pe care poți vedea în ce măsură ești echilibrat sau dezechilibrat. Dar numai tu poți să verifici și să răs-verifici, pentru a afla ce anume nu e bine și unde. Abia apoi te poți întreba: de ce anume am nevoie pentru a-mi restabili armonia?

Nu poți fi tot timpul într-o stare de armonie perfectă. Trebuie să te aștepti la cicluri alternative de confuzie și luciditate, și să-ți dai seama că vor apărea obstacole. Foarte adesea, fără să-ți dai seama, vei aluneca din nou în dezechilibru armonic, în astfel de momente, oprește-te pentru o clipă pentru a observa și a reflecta asupra dezechilibrului: în ce fel am fost afectat? Cum mă simt? Această strategie de a face conștient inconștientul reduce impactul dezechilibrului și îl împiedică să te dea peste cap. Cu ajutorul armoniei, poți întotdeauna să te calmezi în interior și să afli ce îți trebuie pentru a te simți mai împăcat și desăvârșit.

ANALIZA ARMONICĂ

Rezervă-ți câteva minute de analiză înainte de a merge la culcare. Privind retrospectiv ziua care a trecut, analizează-ți experiențele: cum te-au făcut să te simți, ce impresie ți-au lăsat. Fă acest exercițiu

cu scopul de a descoperi orice probleme nerezolvate sau sentimente care nu-ți dau pace.

Acest exercițiu nu are o formă fixă, deci n-ai cum să-l execuți greșit. O dată conștientizate, obstacolele aflate în calea armoniei pot fi înlăturate eficient:

- Lasă să-ți treacă prin minte tot ceea ce ai trăit pe parcursul zilei. Fă-o însă în sens invers. Străbate momentele zilei, începând de acum și până în clipa când te-ai trezit dimineața. Observă și amintește-ți. Nu judeca. Simte cum te străbate fluxul gândurilor și al emoțiilor- ca o ploaie care purifică atmosfera, lăsând totul curat în urma ei.

- Întoarce-te în timp și analizează-ți ziua, pentru a vedea dacă există ceva discordant sau care te afectează în plan emoțional. Există vreun lucru pe care să-l fi scăpat din vedere, pe care l-ai reprimat sau de care n-ai vrut să te ocupi? Te simți stingherit din cauza vreunui lucru? Înaintează pe pipăite, ferindu-te de mânie, de frustrare și de negativitate emoțională. Acordă-ți timp pentru a contempla.

- Vei avea poate și momente de bucurie sau de emoție puternică sau vei întrevedea ceva scânteietor la orizont. Ce lucruri care să-ți schimbe viața în bine s-au petrecut?

- Dacă descoperi lucruri care te tulbură, pune-ți următoarele întrebări:

- Ce simt? Vreau să știu.
- Ce măsuri pot să iau pentru a rezolva această problemă?
- Cum pot coopera cu mine însumi pentru a face față acestei situații?
- În ce fel discern această situație? Trebuie să mi-o asum?
- Care sunt problemele-cheie pe care trebuie să mă concentrez pentru a avea o perspectivă

echilibrată?

- Dacă ești prea obosit, ia hotărârea de a lăsa totul pe mâine. Roagă-ți sinele să te îndrume în somn. Invită răspunsurile să apară singure. Propune-ți să descoperi ceea ce ai nevoie să știi. Chiar dacă unele probleme sunt nerezolvate, poți totuși să-ți aduci un pic de armonie. Plănuiește să ai parte de hotărâre și de claritate.

Armonia dezvoltă echilibrul emoțional, îndreptându-ți atenția către cele mai profunde niveluri ale conștientizării.

DIRIJAREA SIMȚURILOR (*PRATYAHARA*)

Cea de-a cincea ramură din yoga o reprezintă *Pratyahara* sau „retragerea simțurilor”. *Pratyahara* se petrece ca urmare a întoarcerii minții spre interior. Dar nu are loc de la sine, ci trebuie să faci și alte lucruri decât exercițiile practice, pentru a ajunge la o stare meditativă. *Pratyahara* este un proces prin care simțurile tale se retrag progresiv din fața stimulilor externi, revin la originea lor și prind viață în interiorul minții tale. Textele yoghine compară acest proces cu o broască-țestoasă care își retrage membrele în carapace.

În yoga emoțională, simțurile reprezintă instrumente importante de autovindecare emoțională. Ar fi însă o greșeală să crezi că retragerea lor echivalează cu controlarea sau înăbușirea lor în vreun mod. Dirijarea simțurilor este un proces de concentrare intenționată a lor, către ceea ce vrei să faci sau să simți. De exemplu, dacă privești o sculptură minunată, cum ar fi una de Rodin, și vrei s-o folosești ca stimul pentru o stare emoțională înălțătoare, îți vei dirija intenționat conștientizarea asupra culorii, a mărimii, a structurii și a formei sculpturii, în acest caz, simțurile tale acționează ca un instrument de concentrare pentru minte, ținând-o departe de perturbările din exterior.

Cea de-a cincea ramură din yoga te învață cum să-ți dirijezi simțurile spre interior, pentru a rămâne într-o stare de conștientizare vivace. Această tehnică de privire lăuntrică te ajută să-ți ascuți simțurile, să-ți transformi energia emoțională - fie calmând-o, fie stimulând-o - și să faci alegeri de la cel mai profund nivel de conștientizare.

Retragerea simțurilor (*Pratyahara*)

Yoga Sutra, cap. 2, v. 54:

Când simțurile se detașează de toate, în afară de natura minții, ai un control complet asupra conștientizării senzoriale.

Cea de-a cincea ramură din yoga reprezintă puntea dintre „ramurile exterioare” și „ramurile interioare”. Tehnicile ei îți antrenează mintea să pătrundă în interior și te pregătesc pentru introspecții emoționale mai profunde. Când îți folosești simțurile ca pregătire pentru meditație, ele reduc factorii de distragere a atenției din cadrul corpului și al minții. Factorii perturbatori precum grijile, gândurile și amintirile emoționale produc simțăminte restrictive. Pregătirea îți transformă energia fizică, cea mentală și cea emoțională, pentru a te putea muta de la cadrul extern la cel intern. Această mișcare este cea care face posibilă meditația.

În yoga se folosește frecvent metafora căinii. Se spune că, dacă vrei să umpli o cană cu ceva, ea trebuie mai întâi să fie goală. Dacă mintea îți este plină, nu mai există loc pentru nimic altceva - de aceea te pregătești, înainte să meditezi. Creezi un spațiu în care să poată intra ceva nou. Uneori trebuie să cureți recipientul, înainte de a-l umple. Pentru toate tipurile de meditație personală, te pregătești în același fel. Mai întâi elimini și purifici, apoi te umpli cu ceva benefic. Poți chiar să lași cana goală, dacă dorești. Așa cum spunea Maica Tereza: „Să rămânem cât mai goliți cu putință, pentru ca Dumnezeu să ne poată umple.”

Adevărul este că, o dată ce ai golit cana, dacă nu o umpli în mod conștient, ea se va umple probabil de la sine - cu gânduri care îți distrag atenția, cu vechi obișnuințe și cu nenumărate amintiri emoționale. Așa că, în pregătirea meditației, trebuie să te ocupi atât de golirea căinii, cât și de umplerea ei. Desigur, pentru a putea face acest lucru, trebuie să fii acolo. Acesta este principiul de la baza tuturor tehnicilor de meditație.

T.K.V. Desikachar recurge la o metaforă pe care tatăl său, T. Krishnamacharya, o folosea adesea: „Ca să gătești orezul, trebuie mai întâi să găsești oala și să vezi dacă e curată. Dacă nu e, trebuie s-o cureți.” *Toți acești pași sunt importanți.*

Și ei sunt aceiași și în cazul meditației, îți pregătești mintea stabilind un moment, mergând într-un loc liniștit și dirijându-ți mintea către ceva pozitiv. Faci ca mintea ta să fie pregătită și capabilă. O cureți, o „rafinezi” sau o ascuți ca pe-un cuțit. Acest proces de cizelare este privit din trei perspective: ca *practică* activă, ca demers de *introspecție* și ca *atitudine*.

Practică: exersarea cizelării presupune să efectuezi acțiuni pentru a-ți schimba starea corpului, a minții și a percepțiilor senzoriale. Poți să recurgi la concentrare, la interogație, la exerciții de respirație sau la posturi - orice demers care te liniștește din punct de vedere emoțional.

Introspecție: prin tradiție, *pranayama* sau respirația conștientă precede meditația, deoarece îți reîmprospătează mintea și face ca organismul tău să fie pregătit pentru introspecție. Observându-ți respirația, îți poți afla starea de spirit. Observația devine o modalitate de a te analiza și de a afla unde te găsești din punct de vedere emoțional, iar acest lucru te aduce la un nivel mai profund. Toate etapele retragerii simțurilor tale către interior sunt importante, în încercarea de stăpânire și de domolire a emoțiilor.

Atitudine: trebuie să fii conștient de un lucru, pentru ca acesta să existe pentru tine. De aceea, în pregătirea meditației trebuie să ai și o *bhavana* sau atitudine, pentru a-ți putea fixa atenția Ori de câte ori intenționezi să privești un lucru, poți s-o faci în mai multe feluri: cu umor, cu un sentiment de recunoștință sau cu unul de sacrificiu sau, poate, cu conștientizarea unei forțe superioare. Toate acestea sunt atitudini emoționale care te atrag în mod deliberat spre interior.

Mai simplu spus, meditația depinde de starea internă a celui care meditează. Dacă stabilești mai întâi condiția inițială, creezi un impuls, iar starea de meditație preia controlul și se petrece de la sine.

RITMURI DE ODIHNĂ

Trăim într-o eră a vitezei și agitației amănunțite, în care lucrăm cu repeziciune, ne deplasăm cu repeziciune, înfulecăm cu repeziciune. Până și ritmul rapid al ciclurilor economice de tip „Silicon Valley” ne scurtează sistematic fiecare pas dintre producție și livrare. Programele de calculator au o „interfață rapidă”. Nu mai spunem că „ne îmbrăcăm”, ci că „punem o haină pe noi”. Am devenit o specie cu reflexe rapide, schimbând cu repeziciune canalele și grăbindu-ne să facem mai multe lucruri o dată. Am descoperit tot felul de dispozitive rapide, iar când le folosim, mai economisim câte o fracțiune de secundă. Dar chiar dăm un plus de sens vieții noastre, făcând ca lucrurile să se desfășoare mai rapid? Se pare că, pe măsură ce ne umplem existența cu tot mai multe dispozitive care să ne economisească timpul, cu atât ne grăbim mai mult, cu atât devenim mai neliniștiți, mai încordați și mai stresați din punct de vedere emoțional. De ce? Pentru că atenția noastră rămâne concentrată asupra timpului.

Trebuie s-o luăm mai ușor și să ne acordăm timp pentru a savura viața. Putem și să ne grăbim câteodată, atâta vreme cât ne acordăm timp regulat pentru... o pauză. Adevărul este că munca noastră nu se termină niciodată. Dacă ne-am opri numai atunci când am terminat ce avem de făcut, ar trebui să nu ne mai oprim *niciodată*. Acordându-ne un moment, o oră sau o zi de *odihnă*, ne eliberăm de dorința nestăpânită de a termina și ne luăm o clipă de răgaz pentru a reflecta, a ne gândi cu adevărat la o problemă sau la un aspect emoțional și a ne energiza din nou. Dacă nu ne odihnim, într-un fel sau altul, și dacă nu luăm lucrurile mai ușor, vom eșua într-o stare de perpetuă luptă pentru supraviețuire, în care orice fleac devine un lucru capital! Când ne mișcăm din ce în ce mai repede, fiecare detaliu capătă o importanță exagerată. Totul pare mai urgent decât este în realitate. Adesea reacționăm într-un mod dezordonat, câteodată cu disperare, ceea ce conduce la mânie, la anxietate sau la deprimare. Există o profundă înțelepciune emoțională în sărbătoarea evreiască tradițională a Sabatului, care începe exact la apusul soarelui în fiecare vineri. „Sabatul nu depinde de disponibilitatea noastră de a ne opri”, spune Wayne Muller în cartea sa intitulată *Sabatul restaurarea ritmului sacru al odihnei*.² „Nu ne oprim când suntem gata. Nu ne oprim când am terminat de vorbit la telefon, când ne-am încheiat lucrul un proiect, când am parcurs tot vrafu de mesaje sau când ne-am pregătit raportul pentru a doua zi. Ne oprim pentru că este momentul să ne oprim.” Sabatul spune: oprește-te *acum*. Dacă te oprești și te odihnești, îți oferi ocazia de a te apleca asupra ta și a emoțiilor tale. Oprirea poate reprezenta meditația ta emoțională de zi cu zi. Observă diferența dintre a te opri și a te lăsa să fii în continuare ocupat. Dacă te tot agiți și sari de la una la alta, îți va fi greu să găsești orice fel de armonie emoțională în interiorul tău.

Lasă ca odihna să pună stăpânire pe tine. Îndreaptă-ți ușor mintea către interior și îngăduie tensiunilor să te părăsească. Abia atunci poți auzi cel mai profund adevăr.

2. Wayne Muller, *Sabbath: Restoring the Sacred Rhythm of Rest* (New York: Bantam, 1999).

Aceasta este *pratyahara*, alegerea liberă de a accepta sau de a abandona situația externă și de a-ți dirija atenția către interior. Așa cum se spune și în psalm: „Stai liniștit și cunoaște.”

Acordă-ți răgaz într-o seară, aprinde o lumânare, așază-te în tăcere în camera ta și observă frumusețea din jurul tău. Reflectă asupra zilei care a trecut, asupra săptămânii. Reamintește-ți că prezența ta a contat cu adevărat și că ai intrat în contact cu oamenii. Ascultă liniștea și intră în ceea ce pare a fi o dimensiune mai subtilă, unde te simți unit cu întregul și binecuvântat. A sosit vremea pentru odihnă. Lasă-ți mintea să se odihnească blând în inima ta.

SĂ SIMȚI MUZA INSPIRATOARE

Controlarea simțurilor nu poate fi o disciplină strictă.

Controlul nu înseamnă suprimare, ci, mai degrabă, un demers adecvat de coordonare și de motivare. E mai bine să le redai simțurilor tale demnitatea și entuziasmul firesc, decât să le reprimi.

Dacă vezi, auzi sau simți impulsul de a te pune în legătură cu un simț, atunci rămâi la acel simț. Te va ajuta într-un mod mai natural să-ți echilibrezi starea emoțională. Simțurile au profunde calități emoționale. Simțurile știu ce fac. Ai încredere în ele. Îți sunt credincioase și te vor servi așa cum se cuvine.

Folosește următoarele cinci tehnici senzoriale, ca instrumente emoționale pentru îndepărtarea atenției de la factorii perturbatori. Dacă știi să te bucuri de universul viu al stimulilor senzoriali din jurul tău și îți lași simțurile să-ți devină muze, ele te vor inspira și te vor vindeca. Transformă-ți capacitatea de control asupra simțurilor într-o formă revigorantă de joc emoțional.

MEDITAȚII EMOȚIONALE PENTRU CELE CINCI SIMȚURI

Următoarele meditații pot fi tonifiante sau reductive din punct de vedere emoțional, în funcție de tipul experienței senzoriale. De exemplu, sunetele cu tonalitate înaltă sunt mai energizante și mai antrenante, în timp ce sunetele joase sunt mai calmante. Culoarele vii sunt antrenante, iar cele estompate sunt liniștitoare. Atingerea apăsată și viguroasă este energizantă, în timp ce atingerea ușoară și continuă este liniștitoare. Mirosurile și gusturile picante și înțepătoare sunt stimulatoare, iar cele neutre, dulci sau răcoritoare tind să fie reconfortante. Poți efectua aceste exerciții ca atare sau le poți folosi ca teme sau intenții în cadrul practicii tale de yoga emoțională, după cum ți se pare mai potrivit.

1. Sunt numai urechi (Auzul)

Ochii noștri văd numai ce se află la suprafață, dar a auzi înseamnă *a fi*. Auzul este cel mai pur dintre simțurile noastre. Are cel mai direct contact cu ființa noastră emoțională. Când învățăm să ne folosim pe deplin simțul auzului, putem atinge un nivel mai profund al conștiinței. Potrivit lui Joachim-Ernst Berendt, în cartea sa *Lumea este sunet: Nada Brahma*³, „omul urechilor” are șanse mai mari de a penetra în profunzimea trăirii sale decât „omul ochilor”. Omul nou, spune el, va fi un om „care ascultă”, în plus, din moment ce nu-ți poți închide urechile, ai face mai bine să asculți, întreabă-te acum: cât de sensibil îmi este auzul?

3. Joachim-Ernst Berendt, *The World is Sound: Nada Brahma* (Destiny Books [divizie a Inner Traditions International; traducere în limba engleză, 1991], 1983).

Muzicianul și compozitorul John Cage spunea: „Nu există tăcere absolută, în permanență se întâmplă ceva care produce un sunet.” Mare parte din ce auzi este zgomot. Când îl ignori, te va deranja, dar, când îl asculți, vei vedea că este fascinant și stimulator din punct de vedere emoțional.

Lecția 1 -Ascultă (Ba nu, ascultă atent!)

- Ascultă sunetele pe care le scoate un camion care rulează cu optzeci de kilometri pe oră, un zidar care taie cărămizi, pârâiturile pe care le scoate aparatul de radio între două posturi, ploaia de afară. Receptează și controlează aceste sunete și *folosește-le*, dar nu ca efecte sonore, ci ca instrumente care te fac să *simți* mai profund. Ascultă vântul, bătaia inimii, un motor de mașină, un val care se izbește de țărm. Discerne diferența dintre sunetele stimulatoare și cele relaxante, dintre sunetele produse de ființe și cele produse de lucruri.

- Există întotdeauna ceva de auzit. Poți să-i spui meditație muzicală, dacă vrei.

Lecția 2 - Muzică experimentală

Efecte: relaxare, alinare, liniștire. Iată un exemplu de meditație sonoră. Folosește-l în chip de îndrumar. Adaptează-l și experimentează.

- Așază-te într-o poziție confortabilă și respiră de douăsprezece ori, mărind treptat durata expirațiilor. Apoi rămâi liniștit pentru un moment.

- Repetă sunetul bisilabic *Ah-Ha*, dar mental, fără să-l rostești.
- Mărește durata sunetului în mintea ta, folosind rândurile de mai jos drept reper. Mărește progresiv durata sunetului, până când obții cea mai lungă durată, după care micșorează-o treptat, până la cea mai scurtă durată. Nu te grăbi.
- Nu-i nimic dacă te trezești respirând în timp ce repeți mental sunetul. Poți să lungești această meditație, prin mărirea numărului de repetiții.
- Folosește câte sunete vrei. De exemplu, folosește cuvântul ebraic pentru dragoste: *Ah-Ha-Va*. Sau încearcă cu *Ra-Ma* sau *Na-Ma* sau *Ah-Men*.

DURATA REPETIȚIEI

_____	CEA MAI SCURTĂ

_____	CEA MAI LUNGĂ

_____	SFÂRȘIT

2. Arată-mi! (Văzul)

Culoarea absolută se produce numai în mintea noastră, nu și în lumea înconjurătoare. Roșul unui măr rămâne în mințile noastre, dar gândește-te cât de diferit apare el în lumina lunii, pe ramura unui copac umbros sau într-o lumină fluorescentă. Când lumina cade pe un superb trandafir roșu, numai razele de lumină roșie se reflectă în ochii noștri. Ce se întâmplă când închidem ochii? Ce vedem?

Ai încercat vreodată să vezi fără să privești? Închide ochii și rămâi puțin în spatele pleoapelor închise. Lasă un zâmbet să ia naștere în spatele pleoapelor tale. Detașează-ți atenția de lumea exterioară. Pătrunde în spațiul interior din spatele ochilor tăi și *pierde-ți vederea*, în spațiul interior, nu vezi lucrurile în felul în care ești obișnuit să le vezi la exterior. Acordă toată atenția acestei *senzații* de vedere.

O MEDITAȚIE ÎN CULORI

Efecte: calmează și liniștește, dar în același timp inspiră și însuflețește.

Prima carte de meditație pe care am folosit-o a fost *Meditații în culori*, de S.G.I. Ousley,⁴ și era plină de vizualizări splendid descrise. Dedic următoarea meditație autorului acelei minunate cărți.

Așezat într-un loc liniștit, citește următoarea descriere. Apoi închide ochii și îngăduie culorilor și imaginilor să-ți pătrundă în conștiință.

- Imaginează-ți prospețimea unei pajiști cu iarbă verde, după o ploaie de vară. Iarba strălucește ca un covor din catifea de culoarea smaraldului: luminos, delicat, moale. Cerul dimineții, de un albastru-turcoaz, este împânzit de nori pufoși, albi și roz-aurii. În apropiere, două păsări albe, înalte și subțiri, pășesc grațios în lumina clară a dimineții. Aerul proaspăt al dimineții este încântător și plin de viață.

4. S.G.I. Ousley, *Colour Meditations* (L.N. Fowler, 1996). (prima ediție 1949).

- *Simte* imaginile și culorile. Simte-te cuprins de lumină și de viață. Lasă imaginile să te conducă spre alte sentimente, senzații și gânduri. Pe măsură ce viziunea ta începe să dispară, stai liniștit și odihnește-te cu ochii închiși. Simte culorile cum se întrepătrund complet cu tine.

3. *Touché* (Pipăitul)

În scrimă, termenul *touché* se referă la faptul că am fost atinși de floreta adversarului. De asemenea, spunem *touché* și atunci când cineva a subliniat o idee pertinentă sau când a atins punctul sensibil al altcuiva. Atingerea influențează tot ceea ce facem. Viața însăși n-ar fi putut apărea niciodată în lipsa contactului prin atingere. Substanțele chimice din care este compusă lumea se ating unele pe altele și formează legături. Fără atingere, nu ar exista specii, nu ar exista descendență și nici supraviețuire. Atingerea nu numai că este fundamentală pentru speciile noastre, ci reprezintă elementul capital.

Între mamă și bebelușul ei au loc infinit de multe atingeri și această primă stare de confort emoțional ne însoțește pe tot parcursul vieții noastre. Destul de paradoxal, însă, atingerea nu-i obligatoriu să vină din partea mamei și nici măcar din partea unei ființe vii: dacă sunt puși într-o păturică din lână pură, timp de o zi, bebelușii născuți prematur vor câștiga în greutate.

Pielea este organul-cheie al simțului nostru tactil și, din moment ce pielea se întinde pe întreaga suprafață a corpului nostru, atingerea ne influențează întreg organismul. Atingerea mărește stimularea tactilă și micșorează stresul. Te face să te simți mai viu. Așa că *nu-ți pierde simțul tactil*. Transformă atingerea într-o disciplină zilnică de echilibrare emoțională.

UN MASAJ ALINĂTOR EMOȚIONAL

Această tehnică ayurvedică de automasaj te va pregăti pentru ziua următoare. Exersează-o înainte de a face baie dimineața și înainte de a practica asanele, *pranayama* și meditația *Abhyanga* face parte din programul zilnic ayurvedic, prevenind acumularea toxinelor în organism, fiindcă lubrifică mușchii, țesuturile și articulațiile. În Ayurveda, respirația prin piele este la fel de necesară ca și cea prin plămâni. Conform textelor ayurvedice clasice, un masaj zilnic cu ulei de susan reîntinerește pielea, îi permite să respire și îi conferă un aspect tineresc. Această tehnică este atât energizantă, cât și calmantă din punct de vedere emoțional.

Folosește ulei conservat de susan, de măsline sau de cocos. Pentru a conserva uleiul, încălzește-l la aproximativ 100 de grade Celsius. Nu-l lăsa să dea în clocot. Pentru a-i testa temperatura, pune în el un strop de apă. Când apa pocnește și sare, uleiul este gata. Nu lăsa *niciodată* uleiul nesupravegheat, în timp ce-l încălzești. Lasă-l să se răcească și păstrează-l la temperatura camerei. Poți reîncălzi uleiul punându-l într-o sticlă și ținându-l sub jet de apă fierbinte.

Așază-te într-o poziție confortabilă, după ce ai acoperit cu un prosop podeaua, covorul sau scaunul. Acum poți începe masajul.

- Capul: Aplică foarte puțin ulei pe cap și masează-l viguros, cu ambele mâini. Asigură-te că pielea capului este bine unsă. Folosește-ți buricele degetelor și palmele, pentru a-ți masa capul cu mișcări circulare. Poți să sari peste etapa aceasta, dacă nu vrei să te speli pe cap după aceea.

- Fața: Aplică puțin ulei pe față, pe gât și pe urechi. Cu ambele mâini, masează-ți fața, apăsând ușor și efectuând o mișcare circulară pe întreaga față. Masează-ți numai urechea exterioară, nu și la interior.

- Gâtul: Cu ambele mâini, masează-ți atât partea din față a gâtului, cât și cea din spate, în sus și în jos, cu mișcări lungi. Poți exercita o presiune mai puternică asupra umerilor și a părții superioare a coloanei tale vertebrale.

- Aplică ulei pe restul corpului: brațe, spate, piept, abdomen, picioare, șolduri, laba piciorului, așa încât întreaga suprafață a corpului tău să fie acoperită cu ulei.

- Brațele: Cu buricele degetelor de la o mână, masează-ți cu mișcări circulare încheieturile umerilor-între două și douăzeci de rotații. Apoi treci la mișcări rectilinii în josul fiecărui braț, înainte și înapoi. Fă acest lucru mai întâi pe partea exterioară a brațelor, apoi pe cea interioară, începând cu brațul stâng și continuând cu dreptul. Creează-ți un ritm propriu al mișcărilor circulare, urmate de mișcări

rectilinii, înainte și înapoi, încheie prin a-ți masa oasele mici ale mâinilor și degetelor.

- Pieptul și abdomenul: Cu ambele mâini, execută o mișcare circulară extrem de ușoară peste piept și peste fiecare zonă pectorală; pornind de jos în sus și apoi de sus în jos, pe deasupra inimii și a sternului, în același fel, execută o mișcare circulară ușoară și peste abdomen, urmărind traseul colonului, din partea dreaptă cea mai de jos a abdomenului, și mișcându-te în sensul acelor de ceasornic spre partea cea mai de jos din stânga.

- Spatele și coloana vertebrală: Cu ambele mâini, masează-ți ușor mușchii din partea de sus a spatelui, apoi pe cei din zona lombară, apoi cât de departe poți ajunge cu mâinile. Masează-ți și părțile laterale ale trunchiului.

- Șoldurile și picioarele: Cu ambele mâini, masează-ți șoldurile într-o mișcare circulară, apoi cu mișcări rectilinii în jos și în sus, de-a lungul coapselor. Masează-ți genunchii, gambele, picioarele și gleznele, cu o mișcare circulară în jurul încheieturilor. Acordă mai mult timp pentru masajul labei piciorului, terminând cu mișcări puternice înainte și înapoi pe tălpi.

Acest masaj cu ulei poate dura oricât, de la doar câteva minute la douăzeci de minute. Când ai terminat, fă pur și simplu un duș și spală-te de tot uleiul. Fă acest lucru în fiecare dimineață, ca parte a programului tău zilnic, și nu va dura mult până te vei hotărî să-l continui permanent.

4. *Eau d'Ambiance* (Mirosul)

Mirosurile sunt un stimul cu efect imediat. Mai mult decât atât, ele au o putere misterioasă, declanșând emoții și imagini: amintiri din copilărie, de la picnicurile din zilele de vară, când toată familia ieșea la un grătar; amintiri din prima zi de școală; amintiri despre lecțiile de călărie la care te duceai cu tata în fiecare sâmbătă. Când și când, fac să explodeze amintiri emoționale neașteptate: parfumul unei iubiri din trecut, o casă în care am locuit, biserica la care ne duceam altădată. Dar cum poate fi descris un miros? Spunem despre mirosuri că pot fi „florale”, „fructate”, „ca de parfum greu” sau „îneacăioase”. Există și miros „acru”, „sărat ca aerul mării”, „miros de ars”, „putred” sau „întepător”. Mirosurile sunt greu de descris, dar nasul nostru poate să detecteze peste zece mii de nuanțe olfactive diferite.

- Dacă te duci la țară, poți afla multe despre natura lăuntrică a lucrurilor, prin intermediul mirosului. Adulmecând atent, îți poți da seama când ceva înmugurește, crește și se coace sau când începe să pălească și să moară. Mirosurile pot stimula trăiri emoționale dintre cele mai plăcute.

- Dacă nu există prin apropiere nici o fermă pe care s-o poți vizita, du-te într-o grădină botanică, într-un parc sau într-o livadă și adulmecă mirosul piersicilor care dau în pârg. Lasă-te scăldat de parfumul seducător al florilor ude. Simte mirosul de fructe al merelor verzi și acrișoare. Du-te la piață și alege o roșie coaptă, îmbibată de arome profunde și suculente, care te fac să visezi. Dacă-l poți găsi pe undeva, fânul proaspăt cosit are un miros minunat de dulce și de teluric. Combină mai multe mirosuri în minte: aburul moscat dintr-un hambar de vite, aroma călduță de lapte proaspăt muls, izul dulceag de bălegar și mirosul întepător al rădă-cinoaselor proaspăt smulse din pământ. Numește-l „Rural nr. 5”. Miros pur și plăcere pură!

- Pune-ți la încercare capacitățile olfactive în diverse locuri: du-te la o fermă, la o grădină zoologică, la munte, la mare, în pădure. Adulmecă apropierea furtunii. Petrece timp într-o grădină cu trandafiri, într-o ceainărie, într-o pizzerie sau într-o cofetărie. Du-te la un magazin cu parfumuri, într-o băcănie cu delicatese și mirodenii, într-un bar. Așază-te, oriunde te-ai afla, și închide ochii. Adulmecă amestecul de plăceri senzoriale, îngăduie feluritelor arome să te cuprindă și să te învăluie. Observă cum te fac să te simți diferitele arome și cum îți afectează ele starea emoțională.

5. Mănâncă încet (Gustul)

Efecte: calmare, liniștire, echilibrare.

Dacă îți îngădui să nu te grăbești, înseamnă că ești stăpân pe propriile ritmuri ale vieții. Astăzi, poate că vrei să accelerezi ritmul. Mâine, poate că vrei s-o iei mai domol. *Tu* decizi, în asta constă diferența. Toți tânjim după un sentiment de tihnă. Redu viteza și creează-ți în mod conștient „refugii de lentoare”. În cele din urmă, *a o lua mai încet* presupune să-ți acorzi timp să reflectezi, să gândești sau, pur și simplu, să exiști. Yoga emoțională te învață cum să acorzi timp fiecărei părți din tine. Nu e un lucru pe care să-l poți face în grabă. Cu calm, ajungi oriunde dorești.

- Încearcă să te hrănești mai încet. Acordă-ți timp să guști. Mănâncă mai încet, în loc de legume congelate, cafea instant, pizza pregătită la cuptorul cu microunde sau mâncare chinezească comandată, fă-ți timp să-ți prepari propria hrană în bucătărie, în timp ce gătești, gustă din mâncare. Bea un pahar de apă rece cu lămâie. Răcorește-te. Relaxează-te. Bucură-te de lucrurile simple, cum ar fi gătitul, mâncatul și gustatul.

- Încearcă să mănânci în liniște. Nu te uita la televizor. Nu citi. Mestecă altfel. Ce-ar fi să mănânci mai încet, măcar o dată pe zi? Transformă hrana într-o desfătare a simțurilor și a sufletului. Ia-o ușor. Înghite încet. Gustă în mod intenționat. Acordă o atenție deosebită și celor mai mici detalii și experimentează cu toate cele șase tipuri de gust: dulce, acru, sărat, iute, amar, astringent și nenumăratele lor combinații. Mâncarea e iute și condimentată? Cum te face să te simți? Este uscată sau răcoroasă? Cum simți hrana în gură? Ce consistență are? Este ușoară, uleioasă, vâscoasă, grea?

Ce fel de impresii gustative înregistrezi zilnic? Fiecare gust are un efect. Ai putea încerca să te abții de la mâncare pentru o zi. Apoi, când iei prima sorbitură sau înghițitură, lasă gustul să-ți persiste mai mult în gură. Încearcă diverse arome. Bea niște ceai de lavandă sau de lămâie, un cappuccino dublu. Și, în mijlocul mesei, oprește-te. Pune deoparte cuțitul și furculița și respiră. Lasă să treacă astfel câteva momente de liniște. Apoi ia din nou furculița, încet...

6. Ai auzit? (Retragerea simțurilor)

Efecte: reducere, calmare, liniștire.

Ai auzit vreodată cântecele și tăcerile din interiorul corpului tău? Așază-te și pregătește-te pentru un spectacol muzical. (Mai întâi citește instrucțiunile, apoi urmează-le.) Efectuează acest exercițiu așezat confortabil într-un fotoliu sau pe podea.

- Cu ajutorul arătătorului și al degetului mijlociu, închide-ți cu grijă ambii ochi, folosind ambele mâini (o mână pentru fiecare ochi în parte), închide gura și acoperă-ți buzele cu degetele mici; degetele mari îți astupă urechile. (Ideea este să nu poți vedea sau auzi.) Nu-ți astupa nările complet, fiindcă trebuie să respiri! Îngăduie atenției și energiei tale să te străbată. Când simțurile de la exterior sunt liniștite, poți auzi sunetele și tăcerile vieții tale lăuntrice.

- Așadar, ce auzi? Ascultă-ți zgomotele interioare produse de propriul corp: circulația sângelui, suieratul respirației. Observă curgerea melodică din interiorul corpului tău. Tu ești dirijorul. Tu îți îndrumi conștientizarea spre interior. Nu încerci să înțelegi ceva, ci pur și simplu să fii atent, în liniște, la propriul eu.

Această tehnică, denumită *Sanmukhi Mudra*, este una dintre cele mai importante tehnici clasice *pratyahara* pentru retragerea simțurilor. Fă acest lucru pentru perioade scurte de timp, după *pranayama* sau înainte de a medita, când vrei să te eliberezi de „bombardamentul” cotidian al stimulilor senzoriali, sau pentru calmarea stărilor de agitație și a factorilor perturbatori la nivel emoțional și mental.



Fig. 69

Ramura a șasea

Cunoașterea

REMEMORAREA TRECUTULUI

Cunoașterea este depozitul tuturor lucrurilor din trecut. Ca a șasea ramură din yoga emoțională, cunoașterea există numai în contextul memoriei. Interpretăm multe dintre experiențele prezentului prin intermediul filtrului mental al impresiilor din trecut, care la rândul lor se bazează pe convingeri înrădăcinate. Cunoașterea ne permite să vedem influența amintirilor noastre emoționale și ne ajută să ne eliberăm de influența lor covârșitoare.

Cunoașterea constituie capacitatea de a ne elibera de convingerile și neînțelegerile restrictive și de a ne întări și purifica memoria, în yoga emoțională, acest lucru se petrece în cadrul unui proces de observare și autocercetare. Ne privim propriile realități emoționale. Ne studiem amintirile dureroase. Ne conștientizăm convingerile și vedem cum au atras ele experiențele prin care am trecut. Ne oprim și „facem inventarul”. Examinăm baza pe care ne-am construit viețile. Convingerile noastre sunt rezultatul experiențelor avute sau experiențele avute sunt rezultatul convingerilor noastre? Decidem, descoperim. Ne este de folos, acum, ceea ce credem? Căutăm și alte opțiuni. Mergem mai departe, în etape realizabile. Și abordăm schimbarea cu ajutorul cunoașterii.

Întrebarea fundamentală a cunoașterii este următoarea: trebuie să reacționăm la fel ca în trecut? Care este diferența dintre ceea ce am trăit în trecut și ceea ce trăim acum? Prin recunoașterea diferențelor dintre prezent și trecut, putem alege în mod activ să reacționăm deliberat, mai degrabă decât automat. Ne putem crea noi convingeri și noi posibilități, care să ne ajute în viață. Aceste noi convingeri stau la baza unui viitor mai sănătos și mai fericit.

Deoarece emoțiile noastre sunt adesea asociate cu anumite amintiri, trăim situațiile nu cum sunt ele în realitate, ci legate de un anumit lucru pe care l-am trăit în trecut. Percepem realitatea prin intermediul acestui filtru. Când apare durerea emoțională, ea se bazează adesea numai pe memorie. Dar trecutul s-a dus. Nu-l putem schimba, dar *putem* schimba felul în care-l interpretăm.

Cunoașterea ne îndeamnă să observăm lucrurile mai atent, încetează să mai reacționezi și începe să observi, întreabă-te: prin ce se aseamănă acest conflict cu ceea ce s-a petrecut în trecutul meu? Arată-mi toate momentele în care am simțit la fel. Trecutul va fi re-creat, încă o dată și încă o dată, până îl observăm cu atenție. Cu cât înțelegem trecutul mai bine, cu atât ne putem concentra mai mult atenția asupra a ceea ce se întâmplă în prezent. Din punct de vedere emoțional, acest lucru ne deschide o nouă perspectivă.

Ai simțit vreodată cum te înfurii brusc, fără să-ți poți da seama de unde vine această furie? O emoție care pare complet disproporționată. Suferi fiindcă resimți durerea de acum? Nu cumva emoția ta are la bază o întâmplare esențială din trecut? Nu cumva te împiedică să privești altfel lucrurile din prezent?

Un mod de a-ți clarifica sentimentele supărătoare din trecut este acela de a-ți considera trecutul încheiat. Du-te înapoi cu ochii minții și iartă tot ceea ce s-a întâmplat. Iertarea nu presupune angajamentul că vei uita - înseamnă să-ți iei angajamentul de a pune capăt acelei istorii, în același timp, amintirea experiențelor din trecut este folosită tocmai întru că îți dai posibilitatea să le înțelegi pe cele noi.

Confruntă-te acum cu experiențele trecutului. Depășește-ți resemnarea, extinde-ți orizontul și fă

un pas înainte spre bucurie. Declară-ți imposibil de schimbat întregul domeniu al trecutului, și trecutul va înceta să mai fie un obstacol în calea progresului tău.

Cunoașterea este etapa în care conștientizăm că, indiferent în ce stare emoțională ne aflăm acum, nu este unul și același lucru cu ceea ce s-a întâmplat înainte. Nu este tigrul u colți ascuțiți de care trebuia să fugim altădată. Este o situație complet diferită. Din clipa în care vedem limpede acest lucru, ne putem neutraliza sentimentele opresive.

Dacă trecutul este o idee pe care ți-ai creat-o pentru a-ți explica felul în care resimți un lucru de acum, nu te va ajuta deloc să nu mai fii supărat din cauze care țin de prezent - soția, slujba, un prieten, întreabă-te: de ce convingere aș avea nevoie pentru a crea trăirea pe care o am în prezent? O dată ce realizezi că sentimentele tale depind nu de cealaltă persoană sau de situație, ci numai de tine însuși, poți începe să te schimbi. Poți găsi o modalitate mai bună de a simți.

Realitatea ta proprie este o reflectare a ceea ce *crezi* tu că este real. Descoperă convingerile care stau la baza realității și îți poți recrea cadrul emoțional.

GOLIREA ARHIVELOR

Iată un exercițiu cu ajutorul căruia poți să te eliberezi de convingerile negative care răzbat din trecut, să scoți la iveală emoții și temeri ascunse, și să devii mai implicat în prezent. Vei afla cum să deosebești prezentul de trecut și vei ști că poți participa în mod conștient la crearea propriului viitor.

În cadrul acestui proces în trei pași, conștientizarea examinează diferența dintre prezent și trecut, acțiunea îți cercetează dorințele și scopurile, iar viziunea te ajută să-ți întrezești viitorul și să-l conturezi.

Folosește următoarele întrebări de conștientizare emoțională pentru a-ți goli arhivele trecutului. Pune-ți aceste întrebări și notează tot ce-ar putea ele să declanșeze în mintea ta:

1. Conștientizare

- + Ce eveniment sau întâmplare din trecut mă deranjează încă?
- + De ce mă mai deranjează încă?
- + Ce ar trebui să cred despre acest eveniment pentru a simți în acest fel?
- + Este o convingere sau o sentință din trecut? Este o realitate? Și este încă adevărată?
- + Care este adevărul-adevărat, acum?

2. Acțiune

- + Ce anume îmi doresc pentru viitor, bazat pe această experiență din trecut?
- + Care sunt pașii pe care trebuie să-i parcurg, pentru a putea să realizez acest lucru?
- + Cum mă pot încuraja să fac acest lucru?
- + Cum pot ajunge să-mi fie drag să fac acest lucru sau să mă unesc cu el?
- + Cum pot aduce echilibru și finalitate acestei situații?

3. Viziune

- + Care sunt posibilitățile de viitor, dacă urmez aceste acțiuni sau acești pași?
- + De ce alte temeri, dureri sau convingeri trebuie să mă eliberez?
- + Cine voi deveni, dacă mă voi elibera de trecut?

*Cunoașterea aduce disponibilitate,
concentrare
și scop deliberat
actului de observare.*

CONCENTRAREA ATENȚIEI (*DHARANA*)

În mod tradițional, cea de-a șasea ramură a tehnicii yoga o constituie *Dharana*, „concentrarea atenției”. Cuvântul *Dharana* provine din rădăcina *Dhr*, care înseamnă „a susține”. *Dharana* este atunci când ceva îți susține atenția. Altfel spus, este acțiunea de a-ți concentra mintea într-o singură direcție, în sens strict, ea reprezintă contemplarea unui obiect dorit, prin crearea unei legături strânse între atenția ta și un singur punct. Cu cât îți încurajezi mintea să se ducă spre un singur obiect, plasându-ți atenția numai acolo, cu atât legătura devine mai puternică, dat fiind că toate celelalte obiecte sau elemente de distragere a atenției dispar din mintea ta.

Concentrarea într-un singur punct a atenției poate fi făcută asupra oricărui lucru: vârful nasului, buricul, inima, respirația, un sunet, un obiect sau o idee. Pentru a-ți ancora intențiile și a conferi expresie exterioară unei concentrări lăuntrice, se folosesc tehnici cum ar fi ritualurile, sunetele și gesturile.

În yoga emoțională, poți folosi diferite tehnici de concentrare pentru a-ți lega mintea de un obiect care să fie atrăgător, pozitiv și plin de înțeles. Concentrarea dirijată, ca practică repetată, te încurajează să acorzi atenție lucrurilor pe care le faci. Concentrarea dirijată duce la clarificarea intențiilor, iar aceasta, la rândul ei, stimulează capacitatea de autodirijare și de judecată limpede în mijlocul evenimentelor confuze sau stresante.

Cea de-a șasea ramură te învață cum să-ți legi mintea de un lucru și să menții această legătură. Când te concentrezi mai mult timp pe o emoție, pe un scop, pe un sentiment sau pe un obiect, îi poți descifra înțelesul. Acest proces îți accentuează înțelegerea și îți antrenează mintea, astfel încât să-ți trăiești pe deplin experiența prezentului.

Concentrarea atenției (*Dharana*)

Yoga Sutra, cap. 3, v. 1:

Concentrarea este legarea minții de un singur loc.

Concentrarea atenției, ca disciplină, ne menține pe direcție. O situație, o emoție sau o experiență ne pot absorbi atât de mult, încât ne pierdem substanța. Devenim imateriali, percepțiile noastre se deformează, energia noastră se epuizează și capacitatea de muncă ne este paralizată. Practica yoghină a concentrării ne oferă o perspectivă. Ne redirează spre obiecte, răspunsuri, intuiții, strategii și inspirații care ne dau putere.

Concentrarea ne aduce mai aproape de ceea ce suntem și de ceea ce simțim. Prin concentrare, ni se revelează ceva. Concentrarea acționează ca o oglindă care ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine în chiar momentul de față, deci contextul în care are loc acest proces este important.

Ritualul, ca parte din practica yoga, ia ideea abstractă de concentrare și o transpune la nivelul mușchilor tăi, al emoțiilor tale și al felului în care trăiești. Prin acte de ritual dintre cele mai simple, poți realiza o mulțime de lucruri. Te poți ajuta să faci față durerii, să te purifici și să te căiești pentru propriile greșeli și să reflectezi asupra alegerilor făcute. Un ritual poate fi un lucru foarte simplu: să stai liniștit și să repeți o intenție sau un cuvânt, să aprinzi o lumânare, să sădești o plantă, să oferi o floare sau să faci o plimbare de o sută de pași după ce ai luat masa (un străvechi ritual indian). Când faci un pas mic spre ritual, dai un semn exterior al concentrării tale interne, exprimând faptul că angajamentul și intenția ta sunt reale.

Mulți dintre noi și-au pierdut tradiția ritualului. Ne-am pierdut simțul îndatoririi față de religie, de cultură și chiar față de legămintele căsătoriei. Tocmai de aceea au început acum terapeuții să recomande ritualurile. Ele pot vindeca înstrăinarea dintre membrii unei familii și pot modela o identitate sănătoasă. Ritualurile ne ridică spre ceea ce este superior - spre potențialul nostru, spre țelurile vieții noastre - și ne amintesc faptul că viețile trebuie să ne fie dirijate de valorile noastre cele mai

înalte.

Ritualurile dau formă vieții noastre, dar nu numai la suprafață, ci și din punct de vedere emoțional. Avem *nevoie* de ritualuri, pentru a intra într-o legătură profundă cu noi înșine. Chiar și cele mai simple ritualuri ne pot oferi siguranță pe plan emoțional, mulțumire și un profund sentiment de confort. Crearea unui ritual veritabil, personal și adânc înrădăcinat face parte integrantă din practica yoga. În yoga emoțională, ritualul personal este important datorită enormei sale capacități reconfortante și tămăduitoare.

Crearea unui ritual emoțional de vindecare

În cadrul fiecărui ritual - de la cel mai simplu, la cel mai elaborat, de la cel spiritual, la cel lumesc - pașii folosiți sunt foarte asemănători: geometrie, structură, ritm și scop. Folosește acești pași ca idei sau sugestii pentru crearea propriului tău ritual de vindecare emoțională. Apoi, indiferent de ceea ce alegi să faci, fă-o cât mai simplu. Nu trebuie să fie un lucru extravagant sau să dureze foarte mult. Trebuie doar să se petreacă în mod regulat și să aibă un scop și un înțeles bine determinate.

1. Geometrie

Așază în fața ta elemente simbolice, cum ar fi o lumânare, o fotografie, bețișoare parfumate sau tămâie, o icoană, un vas cu flori sau un altar, și situează-te într-un anumit raport cu aceste lucruri. Definește-ți locul sacru - spațiul fizic în care îți începi ritualul. Dacă vrei, poți și să adaugi un fundal muzical relaxant sau să stingi lumina. Creează-ți propria ambianță specială, în care să-ți poți împărtăși cele mai profunde intenții.

Multe persoane își creează altare sau mici sanctuare pentru meditațiile sau rugăciunile lor. Creează-ți și tu unul - la birou, acasă, în mașină sau într-o porțiune mică din grădina ta. A avea un altar este un mod de a integra credința emoțională în viața ta de zi cu zi. Fiecare altar personal - de la cadouri până la fotografii și mătânii - spune ceva. Totuși, nu obiectele sunt importante, ci credința *în* aceste obiecte le face să fie sacre din punct de vedere emoțional.

2. Structură

Ritualul tău trebuie să aibă un început și un sfârșit. Pregătește cu atenție acești pași, pentru a crea structura internă a ritualului tău.

Un ritual simplu, pe care poți să-l urmezi în fiecare zi, înainte de a te apuca de lucru, este să stai la birou, să închizi ochii și să-ți mărești durata respirației. Fă acest lucru timp de zece sau douăsprezece respirații, mărindu-ți durata respirației pe măsură ce înaintezi. Fă o pauză la sfârșit, începe să respiri ușor și rămâi în acea liniște. Apoi repetă în gând intenția de a avea claritate și discernământ, așteaptă un moment și deschide ochii. La terminarea ritualului, te vei simți calm, cu mintea limpede și concentrată.

3. Ritm

Sucesiunea consecutivă de gesturi și acțiuni, de gânduri sau rugăciuni este aceea care te conduce la desfășurarea ritualului în sine. Tot ea te și scoate din ritual, lăsându-te să-ți reiei existența cotidiană normală. Unele ritualuri încep cu o rugăciune în tăcere sau cu un simplu gest. Altele includ și ofrande, precum flori sau hrană, în India, pregătirea unui ritual este la fel de importantă ca și ritualul în sine. Mai întâi, faci baie și te îmbraci cu haine curate. La intrarea în sanctuar, faci o plecăciune sau îngenunchezi în fața obiectelor de meditație, după care începi ceremonialul. Se intonează cântece, se sună un clopoțel. Meditezi pentru a interioriza efectele. Acestea sunt ritmurile ritualului.

4. Scop

Scopul din spatele ritualului este acela care îți dirijează ritualul spre îndeplinire. Pe ce fel de stare emoțională dorești să te concentrezi chiar acum? Posibilitățile sunt nenumărate: să-ți deschizi inima, să

te simți bine ancorat în realitate sau să intri în legătură cu cineva sau cu ceva; împăcare, vindecare, nevoia de ajutor, recunoștință, laudă, binecuvântare, purificare, autorefecție, unificarea cu o putere superioară. Ritualul nu este o serie de gesturi mecanice, ci o tehnică de concentrare care îți oferă în mod sistematic un punct de sprijin interior.

Ritualul creează flux emoțional. Se mișcă, se oprește, se repetă, te menține implicat în ceea ce faci și îți cultivă bucuria de a trăi. Joacă-te cu ideea de ritual și continuă să găsești noi modalități de a te umple din nou de energie, de a-ți reînnoi sensibilitatea și de a-ți rearmoniza emoțiile.

PELERINAJUL CA RITUAL

Există multe modalități de a călători - ca să vezi locuri noi, ca să te instruiești, de plăcere, de distracție -, dar singura care răspunde nevoii sincere de sacru este ritualul pelerinajului, de perenă renaștere spirituală, în cartea intitulată *Arta pelerinajului*⁵, autorul Phil Cousineau descrie pelerinajul ca pe „o călătorie transformatoare către un loc sacru”, care îți cere să călătorești „spre un loc sfânt, dedicat zeilor, sfinților sau eroilor, sau într-un cadru natural îmbibat de forță spirituală.” Altfel spus, pelerinajul este o călătorie pe care o facem cu scopul de a găsi un lucru foarte important, cu profunde conotații spirituale.

5. Phil Cousineau, *The Art of Pilgrimage: The Seeker's Guide to Making Travel Sacred* (Conari Press, 1998).

Folosit ca ritual personal, pelerinajul este o modalitate de a-ți dovedi credința, de a-ți găsi răspunsuri la cele mai profunde întrebări sau de a-ți oferi puterea tămăduitoare a speranței. Te obligă să te întrebi în ce crezi cu adevărat și conferă un nou sens vieții tale.

Iată câteva lucruri de luat în considerare, dacă te gândești să faci un pelerinaj:

- + Pregătește-te: stabilește-ți cu bună-știință direcția - un loc, un scop, un proces. Manifestă interes, dorință, pasiune și angajament în desfășurarea procesului.

- + Acordă-ți atenție ție și drumului pe care îl urmezi. Arată-te meticolos, serios și atent la detalii și la nuanțele din jurul tău. Dacă începi să te uiți în jur, vei ajunge să vezi totul ca pe un semn vizibil din exterior al grației interioare.

- + Găsește-ți timp pentru a fi singur, în timpul pelerinajului tău.

- + Îndreaptă-ți mintea către un scop și menține-ți acel scop de-a lungul călătoriei.

- + Ai încredere și mergi mai departe spre locul unde vrei să ajungi.

- + Respectă-ți destinația.

- + Reflectează: conectează-te la un anume înțeles al modului în care te simți, al reacției tale emoționale față de locul pelerinajului, de procesul pelerinajului și de calitatea călătoriei tale. După încheierea pelerinajului, găsește-i un sens al permanenței care să se transfere și în viața ta de zi cu zi. Adu-ți aminte cum a fost. Povestește-ți călătoria pe hârtie. Transformă-te în cronicarul experienței tale.

„Adevăratul pelerinaj îți schimbă viața”, scrie Martin Palmer⁶, „indiferent dacă străbați jumătate de lume sau nu ajungi decât până în fundul curții.” În timpul călătoriei tale, ascultă și privește cu atenție tot ce este în jurul tău și te vei reuni cu ceva profund din interiorul tău. Fie că pornești într-o lungă și dificilă călătorie către locuri sfinte, fie că revii în locul unde te-ai născut, fie că faci primul pas într-un proiect mare și creator, pelerinajul te va schimba profund.

GESTURI PENTRU VINDECARE EMOȚIONALĂ

Să iei de mână pe cineva drag, să dai onorul în fața unui demnitar, să-ți faci cruce, să folosești limbajul semnelor, să fluturi mâna în semn de rămas-bun, să-ți deschizi larg brațele în semn de bun venit - toate acestea sunt gesturi ale ritualității sociale de zi cu zi. În sanscrită, cuvântul pentru gest este *mudra*, care înseamnă „semn”, „pecete”, „simbol” sau „pact”. *Mudra* este un mod anume de a-ți ține

măinile, ochii, degetele sau corpul, pentru un act anume de ofrandă sau pentru reprezentarea anumitor stări sau procese cu intenție conștientă. Mudrele sau gesturile ajută rugăciunea, stimulează vindecarea și îți concentrează atenția asupra anumitor zone, într-un mod foarte precis. Ele sunt folosite drept indicatori energetici, pentru a te pune în legătură cu scopurile tale și pentru a-ți modifica starea emoțională.

Multe dintre tradițiile terapeutice străvechi, inclusiv Ayurveda și medicina chineză, recunosc o corelație directă între traiectele nervilor de la nivelul mâinilor și activitatea cerebrală a creierului. Meridianele sau căile energetice localizate la nivelul mâinilor noastre ne străbat corpurile și ne controlează anumite funcții. Când sunt folosite în mod conștient, gesturile mâinilor ne stimulează organele, inima și glandele. Tratează-ți mâinile și degetele cu respectul cuvenit, deoarece atingerea, mai ales cu vârful degetelor, are un efect activ.

Folosirea mudrelor mâinilor ca tehnică presupune să-ți plasezi, cu respect, mâinile și degetele într-o anumită poziție. Folosește gesturile mâinilor în cadrul asanelor, al respirației conștiente, al meditației sau al ritualului. Exersează-le în poziție șezând, întins pe spate, stând în picioare sau plimbându-te. Deși tradiția spune că mudrele trebuie deprinse de la un maestru, le poți învăța și pe cont propriu. Deși există numeroase variante complexe, chiar și cele mai simple, când sunt puse în aplicare cu atenție, îți pot aprofunda conștientizarea și îți pot modifica felul în care te simți.

Exersează următoarele mudre oriunde și oricând dorești să te retragi în tine însuși. Alege una sau două și acordă-ți timp pentru a le experimenta efectele. Execută-le în mod repetat în fiecare zi, la fel ca meditația, timp de trei-cinci minute. La fel ca în cazul oricărui exercițiu yoga, trebuie să fii într-o poziție confortabilă și stabilă. Relaxează-te în fiecare dintre mudre și observă-i efectul, remarcând cum îți afectează felul în care te simți. Nu forța niciodată poziția. Pe măsură ce le efectuezi, menține-ți respirația liniștită, îndelungată și uniformă.

Pentru o analiză mai detaliată a mudrelor și a efectelor lor, vă recomand eseul doctorului Richard Miller, intitulat *Mudra: o poartă spre înțelegerea de sine*⁷, și minunata carte a Gertrudei Hirschi, intitulată *Mudrele: yoga în mâinile tale*.⁸

7. Richard Miller, *Mudra: Gateways to Self-Understanding* (Anahata Press, n.d.).

8. Gertrud Hirschi: *Mudra: Yoga in Your Hands* (Samuel Weiser, 2000)

Anjali Mudra (Gestul rugăciunii) – fig.70

+ Împreunează-ți palmele, cu mâinile și degetele atingându-se, în dreptul inimii, întinde-ți degetele și lasă puțin loc între ele. Acest gest este ca unsul cu o alifie care miruiește și purifică, exprimând respect și mulțumire. Folosește-l pentru a-ți deschide inima și a-ți susține starea de relaxare, meditația și calmul. În India, acest gest este folosit și în chip de salut, în chip de mulțumire sau pentru a arăta respect.

+ Poți folosi acest gest ca postură pentru echilibrarea și calmarea minții, pentru a iniția un scop conștient sau ca exercițiu în timp ce stai așezat pe podea sau pe scaun.

GEST CU MIȘCARE ȘI RESPIRAȚIE:

ÎNCEPE prin a sta cu mâinile în poziție de rugăciune, cu degetele mari atingându-ți inima.

INSPIRĂ depărtând larg mâinile și brațele, și ridicând ușor toracele pe măsură ce tragi adânc aer în piept.

EXPIRĂ aducându-ți mâinile înapoi în poziția de rugăciune și fă pauză în tăcere.

REPETĂ de șase până la opt ori.

Fig. 70



Jnana Mudra (Gestul înțelepciunii) – fig.71

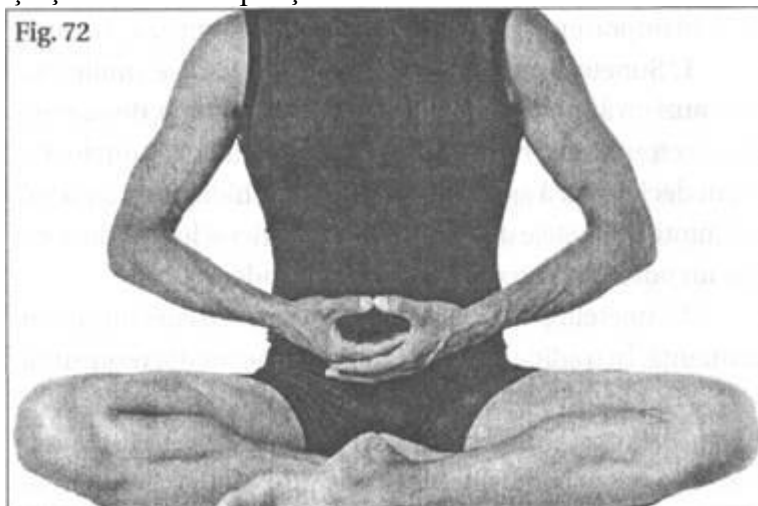
+ Împreunează-ți ușor vârfurile degetelor mari și ale arătătoarelor de la ambele mâini, întinzându-ți celelalte degete. Așază-ți blând mâinile pe coapse, cu palmele în sus. Poți închide ochii și îndrepta atenția asupra inimii, în timp ce meditezi sau respiri în mod conștient. Folosește acest gest pentru a te elibera de tensiune mentală și emoțională, pentru a-ți ușura respirația, pentru a-ți îmbunătăți concentrarea și a-ți întări sistemul nervos. Gestul acesta este uzual în cadrul meditației, simbolizând uniunea Eului universal cu cel individual.



Fig. 71

Dhyana Mudra (Gestul meditației) – fig.72

+ Pune-ți ambele mâini întinse în poală, cu palmele în sus, una peste cealaltă, o mână sprijinindu-se pe cealaltă și cu degetele mari atingându-se unul de altul. Degetele tale mari formează un cerc închis, reprezentând, după cum spune Richard Miller, „perfecțiunea înțelegerii spirituale”. Aceasta este o poziție clasică de meditație, simbolizând vacuitatea și disponibilitatea spre a primi. Folosește-o în timpul meditației sau al respirației conștiente. Această mudră îți introduce *prana* în tot corpul, îți deschide conștientizarea și îți calmează respirația.



SUNETELE MUZICII

Incantația este rugăciune. Sunetul pătrunde în cotloane ale inimii în care mintea nu poate pătrunde, îți ia emoțiile și le duce în altă direcție, fără luptă și fără efort, în vremuri străvechi, incantația se apropia cel mai mult de ideea dialogului cu spiritul. Ea a însoțit cele mai timpurii ritualuri și a orchestrat venerația. Timp de mii de ani, acest tip de venerație prin cântec s-a petrecut peste tot pe pământ. Toate practicile religioase, toate triburile sau tradițiile au folosit o formă sau alta de incantație. Incantația străbate toate culturile. Ea este semnificativă pentru toate ființele umane și rămâne un instrument de vindecare emoțională în aceeași măsură important și dramatic. Dar cum acționează și de ce?

1. Sunetele prezintă asociere și înțeles. De multe ori, când auzi un anumit cântec, îți vei aminti de situații, de oameni și de vremuri din trecut. Faptul că auzi melodii și sunete din trecut declanșează asociații de idei și deschide calea unui val de amintiri. Sunetele declanșează emoții. Acest lucru aduce cu sine un potențial extraordinar pentru vindecare.

2. Sunetele din incantații sunt sunete cu care intrăm în rezonanță, în tradiția culturală indiană, incantația reprezintă „arta de a asculta”. Când înveți o incantație, mai întâi ascuți sunetul incantației de la profesorul tău. Apoi îl reproduci exact în același fel. Ascultarea te leagă de înțelesul textului sau al serviciului divin. Textele străvechi sunt însușite prin repetiție.

3. Sunetele își au propria lor respirație, în timp ce rostești o incantație, respiri, modificându-ți durata și calitatea respirației. Acest lucru transformă incantația în *terapie emoțională*. Pe măsură ce-ți mărești durata respirației, ea devine mai profundă, circulându-ți prin tot corpul și energizându-te.

4. Sunetele vibrează. Corpul tău este un instrument rezonant. Când rostești incantații, vibrațiile din corpul tău generează schimbări la nivel biochimic. Unele sunete încălzesc. Altele au un efect răcoritor. Când le modifici tonalitatea, durata și volumul, te modifici și tu. *O tonalitate mai scăzută, repetată încet și continuu, îți calmează energia. O tonalitate mai ridicată, repetată rapid și cu multă forță, îți intensifică energia.*

5. Sunetele au și un anume scop. Scopul este cel care energizează incantația. Poți oferi un scop incantației, dar și incantația în sine determină un scop. Îți aprofundează concentrarea și îți canalizează emoțiile într-o anumită direcție.

A FACE SUNETELE SĂ CÂNTE

Gândește-te la o incantație pe care o știi, cum ar fi rugăciunea creștină „Tatăl nostru”. Recit-o sau intonează-o cu voce coborâtă. Ce anume face ca aceste cuvinte să le percepem altfel? În cadrul unei incantații, folosim cuvinte, dar nu în felul în care le folosim de obicei. Facem incantații pentru a pune în legătură cuvintele cu un *scop* din interiorul nostru, în timp ce le intonăm cu vocea.

A incanta înseamnă și a iubi sunetele în sine. *Oooooo. Aaaaaa. Eeeeeeee. Iiiii. Uuuuuuuu.* Pronunță toate vocalele cu voce tare. Pronunță-le pe rând și simte-le sunetul. Lasă puterea sunetelor să-ți pătrundă în corp.

Nu-i nevoie să folosești cuvinte sanscrite pentru a face incantații. Poți folosi orice cuvinte dorești. E bine să folosești rugăciuni în propria ta limbă și asocieri culturale. Acest lucru conferă cuvintelor mai mult înțeles. Alege o poezie sau un fragment dintr-o liturghie. Fii creativ. Alege ceva familiar pentru tine. Poate fi orice fel de cântec, dar oprește-te la unul simplu. Concentrează-te mai mult asupra esenței incantației.

În incantațiile sanscrite străvechi, fiecare cuvânt are o mare importanță. Multe cuvinte au un înțeles păstrat cu sfințenie în interiorul lor și rezonanța lor reprezintă expresia unei forțe mai ample și universale. Când aceste sunete sunt redată prin cuvântul vorbit, se poate ajunge la esența lor, în timp ce încântăm și în același timp ascultăm.

Incantația vedică tradițională cuprinde adesea numai trei note, așa că ne este accesibilă celor mai mulți dintre noi. În esență, cele trei note indică tonalitatea joasă, tonalitatea medie și tonalitatea înaltă. O incantație elementară folosește ca punct de pornire nota do de sus din gama do major sau oricare altă notă. Si bemol de dedesubt este tonalitatea mai joasă. Re de deasupra este tonalitatea mai înaltă. Transpune-ți incantația în orice cheie dorești. Incantațiile care urmează folosesc notațiile tradiționale: tonul mai coborât este indicat prin sublinierea vocalei, iar tonul mai înalt, printr-un accent ascuțit.

Sunete emoționale

Folosește următoarele exerciții de incantație, fie pentru a te calma, fie pentru a te energiza pe plan emoțional. Poți exersa aceste „lecții de sunet” stând așezat pe un scaun sau pe podea. De asemenea, încearcă să incantezi aceste sunete în timp ce execuți asanele, pronunțându-le în timp ce expiri. Dacă dorești ca incantațiile să devină o parte din tehnica ta personală, găsește-ți un profesor bun. Unul dintre cei mai buni și mai creativi profesori pe care îi cunosc este Sonia Nelson, o profesoară de Viniyoga care trăiește la Santa Fe, în statul New Mexico. În lecțiile sale de yoga, ea include și incantațiile tradiționale și le adaptează în diverse limbi.

Eu recomand și două CD-uri cu incantații ale lui T. K. V. Desikachar, *Pelerinul sunetului* și *Uniune*, precum și CD-ul intitulat *Yogasutra lui Patanjali*.

INCANTAȚIA CA RITUAL SIMPLU

Încearcă un ceremonial simplu, cum ar fi să aprinzi o lumânare în fața ta și apoi să intonezi câteva sunete simple, indicate mai jos. Unele dintre ele sunt liniștitoare, altele sunt revigorante. Cercetează și observă cum te fac să le simți vibrațiile. După ce ai aprins lumânarea, așază-te și stai liniștit. Inspiră. Și,

pe măsură ce expiri, intonează aceste cuvinte, repetând incantația în cadrul unei singure respirații:

+ Ma

Ma este rădăcina cuvintelor „a măsură”, „mamă” sau „metru”. Mama este *sursa*, iar măsuratul se referă la a simți pulsul sau sursa. Multe culturi au o anumită formă a cuvântului *Ma* în limba lor. Încearcă și alte variante. Repetă fiecare frază de două până la patru ori, respirând adânc între repetiții.

+ Ma-ha

+ Ma, ah - ham, ah - ham, áh - ham

Aham înseamnă „ceea ce este întotdeauna acolo” sau „ceea ce nu poate fi distrus”.

Există sute de variante de sunete. Iată alte câteva din care poți alege, închide ochii sau coboară-ți privirea și repetă incantația de câteva ori Mai întâi inspiră, apoi incantează pe măsură ce expiri:

+ Soma, Soma, So

Soma reprezintă spiritul iubirii, nectarul nemuririi.

+ Ha-Vu, Ha-Vu, Ha-Vú

Aceasta înseamnă: „O, ce minunăție, minunat!”

+ Ma-Buh, Ma-Buh, Ma-Má

Aceste sunete se referă la sursa de lumină spirituală.

Poți folosi și un cuvânt oarecare. Repetă-l ca pe o incantație:

+ Ser - ren -ít- tate.

Lasă sunetele să continue să răsună în interiorul tău. Când ai terminat exercițiul de incantație, rămâi liniștit și simte energia, vibrația și liniștea.

INCANTAȚIA ÎN POZIȚIE ȘEZÂND, CU MIȘCARE ȘI RESPIRAȚIE

Amintește-ți că sunetele au un efect liniștitor, dacă sunt intonate lent sau încet, pe o tonalitate mai joasă, și au un efect energizant, dacă sunt repetate rapid sau cu voce tare, pe o tonalitate mai înaltă.

În poziție șezând, începe cu ambele mâini rezemate pe piept, în dreptul inimii. Inspiră și ridică brațele deasupra capului, ridicând puțin privirea (vezi fotografiile 53-54.) În timp ce expiri, închide ochii și poziționează-ți mâinile din nou pe inimă, în timp ce rostești:

- Ah

Lasă sunetul să continue o dată cu respirația, până când ai expirat complet și ai încheiat mișcarea. Inspiră, deschide-ți brațele în timp ce privești în sus și apoi intonează din nou „Ah”, în timp ce expiri. Repetă de patru până la șase ori.

Ah înseamnă „ceea ce protejează”.

Încearcă și cu sunetul:

- Ah-Ha

Ha înseamnă „spațiu”. *Ah - ha* înseamnă „ceea ce protejează spațiul”.

INCANTAȚIA ÎN TIMPUL ASANELOR

Sunetele rostite în timpul asanelor ajută la crearea concentrării. Efectele pot fi de calmare, de liniștire și de răcorire sau de energizare, de încălzire și de înviorare, în funcție de tipul sunetelor și de tonalitatea lor.

A. Începe cu o singură postură, de exemplu *Cakravakasana* sau Poziția găștei (vezi fotografia 5).

+ Inspiră și ține pieptul ridicat, în timp ce te miști înainte și în sus. Pe măsură ce expiri și îți arcuiești regiunea lombară, aducându-ți pieptul spre coapse, rostește pe rând sau intonează prelung incantația „Ma, ma, ma, ma”, îndreaptă-ți abdomenul, pe măsură ce expiri, și păstrează sunetele chiar până nu mai poți respira. Inspiră și mișcă-te în față și în sus.

+ Repetă sunetul, pe măsură ce te miști și expiri, de șase până la opt ori.

B. Execută poziția din nou, dar fără incantație, și percepe mișcările în liniște. Observă cum te simți.

C. Folosește altă incantație, într-o altă postură, de exemplu *Uttanasana* sau Postura elongației verticale (vezi fotografiile 7-8).

- + Inspirând, ridică-ți brațele deasupra capului prin față.
- + În timp ce expiri și te apleci înainte și în jos, rostește incantația „Na má ha”, timp de o respirație completă. Aceasta înseamnă „îmi pun viața la picioarele Celui Suprem”.
- + Inspiră și întoarce-te la poziția de început. Repetă de șase până la opt ori.

Când ai terminat incantația, stai cu ochii închiși și odihnește-te un timp. Trage-ți sufletul. Cum te simți? Reflectează asupra acestui lucru. Asimilează sunetele care au pătruns în organismul tău. întinde-te, odihnește-te pentru cinci minute și simte o conștientizare relaxată.

Ramura a șaptea

Înțelepciunea

EXTINDEREA POSIBILITĂȚILOR

Înțelepciunea îți arată un crâmpei din viitor, îți îngăduie să vezi noi posibilități și te încurajează să aduci la suprafață orice temeri sau probleme mai profunde, aflate dincolo de cele aparente, înțelepciunea îți stârnește interesul față de lucrurile noi. Te îndeamnă să privești o situație sau o emoție din toate unghiurile posibile. Acest lucru îți permite să-ți imaginezi realități la care nici nu visai înainte și îți extinde fluxul creativității, al imaginației și al bucuriei, înțelepciunea te ajută să rămâi mai degrabă încrezător și tolerant, decât dominator sau precaut, îți înlătură neîncrederea în tine.

Ca ramură a șaptea din yoga emoțională, înțelepciunea se extinde din punctul cunoașterii până la cel al speranței, punându-te în legătură cu noi dimensiuni și planuri. Iar speranța se clădește pe capacitatea ta de a vedea și de a-ți pune întrebări despre posibilitățile tale viitoare. Când aduci în prim-plan noi atitudini, idei și emoții, începi să întrevezi potențialul pentru schimbare. Aceasta este înțelepciunea. Mișcarea înțelepciunii este continuă; este un proces fără sfârșit. De fiecare dată când îți percepi în mod clar trăirile emoționale, îți hrănești răsadul unui viitor diferit, unul care îți îngăduie să te dezvolti și să crești.

Înțelepciunea urmărește o viziune mai largă. Ca și cum ai trage un răvaș divinotoriu, doar că de data aceasta *tu* ești cel care îl scrii. Dacă vrei să ai parte de un viitor mai bun, trebuie să urmezi pașii adecvați: unul dintre cei mai importanți pași constă în a accepta ceea ce se întâmplă în prezent. Acceptarea nu înseamnă eschivare. Nu înseamnă nici să stai pe loc și să nu faci nimic. Acceptarea este o explorare dinamică prin care se pun bazele unei noi creații.

Speranțele tale de viitor depind adesea de capacitatea ta de a accepta prezentul din viața ta - oamenii, lucrurile și circumstanțele de acum. Uneori, ceea ce pare inițial să fie o pierdere sau un episod dureros contribuie la conturarea persoanei tale din prezent și te conduce spre un rezultat mai fericit. Rămânând deschis la ceea ce nu știi, dai la o parte obstacolele și îți îndepărtezi autoapărarea. Îngădui energiilor tale creatoare să curgă liber și îți transformi trăirile emoționale în înțelepciune.

Înțelepciunea ne spune că oricum nu putem controla ceea ce se va întâmpla în viitor. Nu poți forța ceea ce urmează. De fapt, cu cât te străduiești mai mult să faci ca un lucru să se întâmple în felul în care dorești, cu atât te abții în realitate de la a-i îngădui să se întâmple. La baza sa, acceptarea reprezintă un act de iubire. Iar când îl realizezi în mod conștient, atingi un nivel mai profund. Intri într-o dimensiune mai amplă a propriului tău eu și îți asumi noi posibilități.

Înțelepciunea reprezintă și folosirea în deplină libertate a cunoașterii, în yoga emoțională, o dată ce ai dobândit cunoaștere de sine, ești pregătit să aplici ceea ce ai învățat. Pe tot parcursul vieții tale, înțelepciunea este aceea care îți arată cum să aplici cunoștințele pe care le-ai dobândit.

Dacă poți distinge și stăpâni sentimentul de înțelepciune dinăuntrul tău, vei ști întotdeauna cum să duci o viață echilibrată. Când ești activ în fiecare zi, te implici în imediatul vieții. Acest imediat *este* bucurie. Chiar și atunci când vei avea un sentiment de tristețe, dacă îl percepi în mod conștient, va exista un curent proaspăt de energie în ceea ce simți. Îngăduindu-ți să intri în legătură cu înțelepciunea

supremă din adâncul tău și aducând-o la suprafață, blocajele tale emoționale se vor rezolva de la sine.

SĂ STAI DREPT ÎN MIJLOCUL CURENTULUI

Acceptă circumstanțele și evenimentele care se petrec în jurul tău, dar continuă să mergi mai departe. Fii stăpânul propriei tale mișcări. Ascultă-ți propriul ritm, rămâi drept în mijlocul curentului și vei ști că se mișcă. Nu vei fi niciodată într-o curgere perfectă. Vei fi în *propria ta* curgere. Lasă viața să curgă nestăvilit înaintea și ea îți va da energie.

Încearcă următoarele:

- + Gândește-te la trei lucruri în fiecare zi și *acceptă-le* așa cum sunt.
- + Nu li te împotrivi și nu le considera greșite.
- + Adrănite-le ca și cum „așa a fost să fie”.
- + Întreabă-te: de ce este bine așa?

Acum, stimulează-ți speranțele de viitor:

- + Care este cea mai incitantă posibilitate pentru mine, în acest moment?
- + Există vreo nouă teamă sau convingere care mă reține.
- + Prin ce diferă viitorul meu de trecut? Cum ar putea arăta?
- + Ce-ar fi dacă... (orice fel de posibilitate)?
- + Îngăduie-mi să mă odihnesc în prezentul misterios și lasă-mi viitorul să se desfășoare.

UN PROLOG LA CEEA CE ESTE POSIBIL

Iată o modalitate simplă de a dezvălui dimensiunile neașteptate ale posibilităților tale. Este un ritual distractiv, dar și provocator, care se schimbă tot timpul:

+ Seara, la culcare, nu-ți da voie să adormi până când nu știi că ai făcut ceva nou. Poate fi crearea unei noi idei sau a unui gând nou, o modalitate diferită de a face ceva, - orice lucru pe care nu l-ai mai încercat, remarcat sau observat până acum. Asigură-te, pur și simplu, că fiecare nouă zi are în ea cel puțin o noutate pentru tine.

CREAREA ÎNȚELEPCIUNII

Pe măsură ce crești în înțelepciune, vei crește și din punctul de vedere al capacității tale de a lua decizii corecte. Dacă te implici cu maximum posibil de claritate și prezență, vei ști în mod intuitiv ce trebuie să scoți din bagajul tău de cunoaștere, atunci când te afli într-o stare de panică, te simți rău sau cineva are nevoie de ajutorul tău. Ce tehnici folosești în aceste situații diferite? Ai încredere în propria ta înțelepciune și vei afla.

1. Ești supărat pe cineva pentru că nu te-a sunat. Te întâlnești cu persoana respectivă în public. Ce decizie iei? Țipi la ea, o ierți, o ignori, o tachinezi, o faci geloasă? Ai înțelepciunea de a te întreba ce trebuie să faci.

2. Te doare capul, te ustură în gât, ești epuizat după ce ai stat la birou toată ziua. Te simți neliniștit, apatic sau deprimat și energia ta sexuală este la pământ, înțelepciunea îți spune să-ți pui energia în mișcare. Scoate covorașul pentru exerciții yoga. Execută câteva posturi și respiră.

3. Ți-e prea cald sau prea frig. Ești neliniștit sau deprimat. Trebuie să ții un discurs și ai emoții, trebuie să ridici o greutate sau să te prezinți la tribunal pentru a depune mărturie, îți poți îngădui să *respiri*. Acordă-ți un moment, închide ochii și adâncește-ți fluxul respirației. Conștientizează-ți respirația și schimbă felul în care te simți.

4. Ești obosit, stresat, extenuat sau aleargă copiii în jurul tău și ai nevoie să-ți creezi un mediu mai liniștit. Evadează pentru un timp, chiar și pentru câteva minute. Răsfață-ți cele cinci *simțuri*. Fă o baie caldă sau un duș rece. Mănâncă un aliment care să-ți placă. Nu poți face să dispară toate lucrurile care te deranjează, dar nu trebuie decât să le faci față mai bine. Du-te la masaj, cumpără niște flori cu parfum îmbătător, închide televizorul, înlătură tot ce-ți deranjează simțurile, înțelepciunea spune *să te*

retragi pentru o vreme.

5. Trebuie să te pregătești pentru necunoscut, să-ți crezi o intenție pozitivă sau să-ți oferi un punct de concentrare, înainte ca toți factorii perturbatori din viața ta să-și facă din nou simțită prezența. Practică un *ritual*. Aprinde o lumânare, fă douăzeci de flotări, fă o plimbare. Citește o poezie. Fredonează un cântec. Dă-i un telefon mamei tale. Aranjează flori. Apelează la propria înțelepciune, pentru a vedea că ritualul îți oferă un punct de sprijin. Ritualul aduce ordine în haos, pentru un timp, și îți justifică acțiunile.

6. Când trebuie să reflectezi asupra unei relații cu cineva, să te gândești la o alegere de carieră profesională sau să iei o decizie importantă, *vorbește* despre ea, cu voce tare sau în scris, începe din punctul cunoașterii - trecutul tău - și apoi extinde-ți speranțele de viitor, îngăduie să-ți imaginezi, să te întrebi, să dorești, împărtășește-ți sentimentele cu o persoană care poate fi de partea ta. Scrie acest lucru în jurnalul tău și fii sincer în legătură cu ceea ce simți.

7. Înainte de a da un telefon important, pentru a-ți calma starea de spirit sau pentru a-ți stimula o idee, *meditează*. Înțelepciunea te îndrumă să-ți liniștești cugetul. Urmărește o idee într-o nouă dimensiune. Reflectă asupra unei imagini vizuale sau a unui simbol, pentru a-ți concentra gândurile.

Ești în posesia instrumentelor, așa că folosește-le! Descoperă ce anume funcționează în cazul tău și ce nu. Personalizează-ți practicile de yoga. Lasă-le să devină un punct de referință, la care poți recurge pentru a găsi credință și speranță.

*Înțelepciunea te pregătește
să comunici
și să interacționezi
cu propriul flux intern
de energie și inteligență.*

SUSTINEREA ATENȚIEI (DHYANA)

Ramura a șaptea din yoga emoțională este *Dhyana* sau „meditație”. Meditația este procesul de dirijare intenționată a minții tale, într-un anumit mod și pentru o anumită perioadă. Stabilești contactul cu o idee, cu o emoție sau cu un obiect și prelungești acest contact. Ceea ce se întâmplă între tine și acel obiect reprezintă începutul meditației.

Meditația este ca o apă curgătoare. Când fluxul rămâne continuu, apare ca o idee în mintea ta, mișcându-se în direcția dorită - de la cel care meditează la obiectul meditației. Este ca și cum ai avea o conversație. Dar nu este un proces logic, ci, mai degrabă, continuarea creativă a adâncirii concentrării tale emoționale.

Cea de-a șaptea ramură din yoga te învață cum să pătrunzi în fluxul emoțional, ceea ce înseamnă meditație în cea mai pură formă. Fluxul emoțional reprezintă echilibrul dintre inimă și minte, adică practica de a-ți îndepărta mintea de la ceea ce simți că este de nedorit și de a o pune în legătură cu ceea ce este de dorit. Este capacitatea de a gândi din inimă. Când îți susții introspecția, poți descoperi ceva nou, un lucru pe care nu-l știai înainte. Prin dezvoltarea puterii de atenție a minții și a celor mai profunde sentimente ale inimii - în același timp -, îți dezvolti acele calități neprețuite din care apar cu adevărat înțelepciunea, inspirația și dragostea.

CONTINUAREA STĂRII DE ATENȚIE (DHYANA)

Yoga Sutra, cap. 3, v. 2:

Continuarea stării de atenție provoacă un flux creator neîntrerupt, în legătură cu ideea sau cu obiectul.

Îmi aduc aminte când am început să practic meditația: era în vara anului 1957, în fața casei noastre din Highland Park, statul Illinois. Aveam șase ani. Simțeam mirosul ierbii proaspăt cosite, stând întinsă pe spate și privind în sus spre coroana impunătoare a unui stejar enorm. Ramurile răsfirate ale copacului acopereau tot cerul. Doar câteva bucăți de cer albastru se distingeau printre ele. Era un copac bătrân și maiestuos, iar eu mă simțeam protejată în brațele lui. Rădăcinile îi ieșeau la suprafață prin iarbă, îmi plăcea să-mi frec spatele de scoarța lui cafenie. Stăteam sub copac ore în șir, liniștită, fericită și liberă, aflându-mă, pur și simplu, acolo în armonie cu mine însămi. Nu știam pe atunci că asta fac, dar meditam.

Douăzeci de ani mai târziu, am învățat să meditez „în mod oficial”. Am fost inițiată și mi s-a dat o mantră. Am învățat să stau jos, dreaptă și nemișcată, timp de exact douăzeci de minute, de două ori pe zi. Apoi perioada s-a mărit la două ore, de două ori pe zi. Obişnuiam să spun „e momentul să meditez”, indiferent dacă doream sau nu. N-aş fi pierdut niciodată această ocazie. „Fă-o și te vei ilumina”, spuneau învățătorii mei.

Douăzeci de ani mai târziu, iată-mă înapoi la copac.

Problema meditației are în vedere introspecția zilnică. „Meditația este întotdeauna nouă”, spune Krishnamurti. „Meditația de azi este o nouă trezire, o nouă înflorire a frumuseții binelui.” Meditația nu este o disciplină strictă a minții și nici nu este realizată la fel în fiecare zi. Ea poate să însemne o plimbare prin pădure, o percepere lucidă a emoțiilor tale, un ritual, un timp sacru sau, pur și simplu, un proces de observare.

Oamenii îmi spun adesea: „Nu pot să stau și să meditez, fiindcă nu știu ce să fac.” Eu le răspund: „De ce faceți meditația mai dificilă decât este ea în realitate? De ce nu experimentați, pur și simplu, cu voi înșivă? Ce s-ar întâmpla dacă ați începe, pur și simplu, să vă îndreptați atenția într-o direcție și s-o mențineți acolo? O schimbare cât de mică poate avea un rezultat uimitor.”

Găsește-ți timp să te duci pe malul unui râu și să privești în apă. Uită-te la mișcarea apei. Simte lumina și liniștea din jurul tău, din tine, din râu și din copacii care sunt complet nemișcați. Rămâi în prezența aceluia sentiment. Nu este o amintire, o închipuire sau o evadare. Este locul unde te afli. Este ceea ce simți în interiorul tău.

Meditația nu înseamnă să te izolezi, deși pot fi necesare câteva perioade de singurătate, îmi place ceea ce spune maestrul zen Ha Kuin Kakuhe: „Numai oamenii fără minte cred că ajunge să stai nemișcat și să te iluminezi în tăcere, și că meditația constă doar în a menține sursa minții în deplină seninătate.”⁹ Pentru mine, meditația este recreere și amuzament la nivel superior. Este o combinație de joc emoțional, entuziasm și sațietate în momentul prezent Prin meditație, înveți să-ți ții singur companie.

9. Extras dintr-un articol publicat în *Emotions in Asian Thought* (State University of New York Press, 1995).

Tu ești scopul meditației. Dacă respecti acest lucru și te bucuri de el, atunci n-ai nevoie să-ți etichetezi îngust experiența, spunând: „Mă așez să meditez” sau „Mi-a fost greu să meditez astăzi”. Dacă îți îndrepti, pur și simplu, atenția spre ceea ce există cu adevărat acolo și o susții, chiar și pentru câteva clipe, vei descoperi aceeași prezență în tot ceea ce faci, pe tot parcursul zilei, în cadrul meditației și în afara ei. Acest lucru face ca meditația să devină un instrument prețios pentru crearea echilibrului emoțional.

Meditația - pe marginea unei emoții, a unei idei sau a unui obiect- se petrece cam așa: la început, îți aduni gândurile împrăștiate și le conduci în direcția dorită. Te concentrezi într-un singur punct sau pe un anumit obiect. Rămâi pe acea direcție, suficient de mult încât să poți sta de vorbă cu obiectul. Obiectul devine, pur și simplu, un sprijin pentru atenția ta. Când îți susții atenția, ceva începe să curgă - ai început să meditezi.

Există multe tipuri de meditație. Menținerea atenției asupra respirației este una dintre ele. Reflectarea asupra unei idei sau a unei forme sau observarea în liniște a unei emoții este o alta. În cadrul meditației, poți avea diverse puncte de plecare, niveluri distincte ale platformei de pe care poți să plonjezi.

Eu cred că meditația este ca o deschidere a perspectivei spre interior. Deschiderea perspectivei reprezintă găsirea unei modalități diferite de a vedea „ce”-urile din viața ta și „în ce fel”-urile. Din clipa în care te-ai deschis, arunci, pur și simplu, o privire și te bucuri de ceea ce vezi.

Așa cum bine spune Rinpoche Dilgo Khyentse: „O dată ce ai Vederea... vei fi precum cerul: curcubeul care-i apare în față nu-l măgulește peste poate, dar nici foarte dezamăgit nu este când apar și norii. Există un sentiment profund de mulțumire. Te bucuri din interior.”¹⁰

10. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying* (San Francisco: Harper-San Francisco, 1992).

DESCHIDEREA PERSPECTIVEI

Dacă îmi ceri o cafea sau un ceai, pot să prepar o ceașcă pentru tine, dar trebuie să-ți adaugi singur laptele, mierea sau zahărul care îți asigură propria preferință gustativă. La fel și cu meditația: trebuie să-ți adaptezi procedurile la ceea ce este bine pentru tine. Nu te baza orbește pe tehnici, ca pe un lucru absolut. Fii atent și pune-ți tot timpul întrebări. Folosește aceste meditații ca pe niște îndrumări, întreabă-te, simte și ascultă - și vei ști ce trebuie să faci.

Exemplele care urmează includ diverse obiecte de meditație: (1) o introspecție, (2) o idee, (3) o proiecție vizuală, (4) un sunet, (5) o meditație cu ochii deschiși. Este întotdeauna benefic să-ți pregătești mai întâi trupul și mintea pentru meditație, prin mișcare și respirație.

Model de meditație 1: Pregătirea pentru meditație cu introspecție

Iată un exemplu de procedură scurtă cu mișcare, încheiată cu o introspecție simplă, care te va ajuta să inițiezi o direcție de meditație. Există trei pași în cadrul acestui proces. Efectuează-în succesiune ordonată, deoarece, luați împreună, ei formează Modelul de meditație 1. Dacă dorești, poți alege o altă tehnică de mișcare, înainte de a începe introspecția.

Fig.73
EXPIRAȚIE



Dedic această procedură memoriei lui Martin G. Pierce, un talentat profesor de yoga, care mi-a schimbat profund experiența meditației.

PASUL 1

ÎNCEPE prin a sta așezat într-o poziție confortabilă, pe podea sau pe scaun.

INSPIRĂ ridicând brațul drept prin lateral și atinge-ți ușor fruntea, ridicând ușor capul, în timp ce-ți alungești coloana și gâtul.

EXPIRĂ încordându-ți abdomenul și lasă brațul în jos, coborând ușor capul și bărbia.

REPETĂ de patru ori, alternând brațele și prelungind treptat atât durata inspirației, cât și pe cea a expirației, cu fiecare repetiție. Apoi, pentru încă patru repetiții: inspiră și ridică-ți ambele brațe prin lateral, atingându-ți fruntea. Expiră și lasă ambele brațe în jos, coborând capul și bărbia, prelungind treptat atât durata inspirației, cât și pe cea a expirației, cu fiecare repetiție.



Fig.74
INSPIRAȚIE



Fig.75
INSPIRAȚIE

PASUL 2

- + Când ai terminat, stai liniștit cu ochii închiși, timp de un minut sau două. Apoi începi cu o introspecție simplă. Observă cu atenție în ce direcție te atrage inima ta:
- + De ce fel de însușire spirituală sau emoțională am nevoie în prezent?
- + Ce s-ar întâmpla, dacă aș îngădui acestei calități să se dezvolte? Reflectă pe marginea răspunsurilor din interiorul tău, timp de câteva minute.

PASUL 3

+ Îngăduie unui obiect de meditație să-și facă simțită prezența - orice idee, imagine, frază sau simbol care apare. Lasă-l să se înfiripe din adâncul tău. Chiar dacă lucrul care-și face simțită prezența pare total illogic, poate fi exact ceea ce ai nevoie. Atunci întreabă-te:

- + Ce înseamnă acest obiect în viața mea?
- + Cum mă ajută el să mă înțeleg în momentul de față?

În timp ce investighezi, ține ochii închiși și creează un dialog între tine și obiectul meditației. Interiorizează obiectul. Absoarbe-l în interiorul tău. Continuă să faci acest lucru timp de alte câteva minute, încheie prin a sta așezat sau întins, în liniște, timp de un minut sau două.

Model de meditație 2: 0 idei

Iată un exemplu de folosire a unei idei ca obiect de meditație. Eu sunt de părere că acest gen de procedură aduce un sentiment de profundă pace interioară și de tărie emoțională.

+ Stai confortabil într-un loc liniștit și propice meditației. Apoi îndreaptă-ți atenția către ideile ce urmează. Rămâi cel puțin un minut într-o stare de conștientizare senzorială a fiecărei idei și apoi treci mai departe la următoarea idee sau imagine. Menține-ți atenția asupra ideii și simte-o cu ajutorul conștientizării.

Efectuează această meditație cu ochii închiși. Poți arunca o privire pe lista de mai jos, din când în când, dar apoi îndreaptă-ți din nou atenția spre interior. Conștientizează pe rând modul în care simți următoarele idei:

1. *Orașul sau locul în care trăiești*: Indiferent unde te afli în orașul sau satul tău, te afli „într-un loc”, în timp ce stai în acest loc, simte prezența locului în care te afli. Sunt în Denver, așadar simt că mă aflu în casa mea din Denver. Rețin în minte ideea că mă aflu în Denver. Rămâi fixat pe această idee, timp de un minut.

2. *Zona din oraș (cartierul)*: O dată ce ai conștientizat că simți locul în care te afli, îndreaptă-ți atenția către zona sau cartierul în care te afli. Conștientizează senzorial această parte de oraș.

3. *Căminul tău*: îndreaptă-ți conștientizarea puțin mai aproape, pentru a simți casa, clădirea sau apartamentul în care te afli.

4. *Imediata vecinătate (oameni, animale de companie etc.)*: Simte ființele care se află în imediata ta vecinătate.

5. *Corpul tău*: Cu un sentiment de conștientizare, apropie-te și mai mult și simte-ți marginile propriului corp. Te poți mișca un pic, pentru a-ți simți corpul.

6. *Respirația ta*: Mergi mai în profunzime și conștientizează-ți, pur și simplu, respirația. Observă cum trece ea prin corpul tău. Cum intră și cum iese.

7. *Gândurile tale*: Pătrunde mai adânc și devino conștient de gândurile tale. Observă cum apar și dispar.

8. *Sentimentele tale*: Pătrunde într-o conștientizare mai profundă a simțămintelor, a sentimentelor și a senzațiilor tale. Dacă vrei, poți să-ți împreunezi mâinile în dreptul inimii. Îngăduie mâinilor tale să se odihnească pe piept și simte-ți emoțiile. Observă-le natura și intensitatea.

9. *Conștiința ta:* Dizolvă-ți starea de simțire în centrul ființei tale. Rămâi în interior timp de câteva momente. Dizolvă-ți conștientizarea senzorială în nemișcare și rămâi în această nemișcare. Stai în mijlocul seminței, în centrul roții, în punctul fix al lumii rotitoare. Pătrunde profund în prezența ființării.

10. *Repetă acest proces în sens invers:* îndrumă-ți conștiința înapoi către natura și starea sentimentelor și gândurilor tale, ale respirației și corpului tău, ale vecinătății imediate, căminului și împrejurimilor, întoarce-te complet la stadiul conștientizării orașului în care te afli. Încheie prin a sta așezat sau culcat, în liniște, pentru un minut sau două.

Model de meditație 3: Proiecție vizuală

Concentrarea pe o *yantra*, cuvânt sanscrit însemnând „proiecție vizuală”, poate avea un puternic efect emoțional, în cadrul acestei forme de meditație, poți folosi practic orice simbol sau proiecție cu semnificație personală. Ori de câte ori intri în legătură cu un obiect sau cu un simbol, nu numai că vezi ceea ce este acolo, dar îi adaugi și *felul* în care îl percepi. Astfel, forma propriu-zisă a unui obiect poate fi și este adesea percepută în feluri diferite de oameni diferiți.

Concentrarea asupra unei proiecții declanșează un lucru unic pentru fiecare persoană. Privind la același obiect, vedem lucruri diferite. Descriem sentimente, gânduri și amintiri care ne vin în minte. Un hindus va privi un simbol altfel decât un evreu sau un musulman. Povestea este diferită pentru fiecare dintre noi. Dar, indiferent ce vedem, aceasta ne spune mai multe despre *noi înșine, decât* despre imaginea văzută. Acesta este scopul meditației.

Pe măsură ce te concentrezi, vei recunoaște simbolul din fața ta și vei deveni conștient de faptul că gândurile provin din interiorul tău. Pe măsură ce reflectezi asupra propriilor gânduri, simbolul devine mijlocul prin care descoperi ce se află dincolo de forma lui.

Iată care sunt pașii:

1. *Alege obiectul.* Poți folosi un simbol abstract sau unul realist, o ideogramă, o fotografie sau o ilustrație. Merge orice, cu condiția ca simbolul să fie unul plăcut și interesant pentru tine.

2. *Așteaptă momentul potrivit,* începe prin a te așeza confortabil în fața simbolului ales (sau a ilustrației ori imaginii). Un mod de a-ți pregăti mintea este acela de a efectua, timp de cinci sau zece minute, câteva mișcări și exerciții de respirație simple. Sau poți, pur și simplu, să închizi ochii, să-ți observi respirația și să aștepti câteva clipe. Când te simți pregătit, deschide ochii și concentrează-te pe imagine.

3. *Înregistrează experiența și păstrează-o în memorie.* Cu ochii deschiși sau închși, reflectează asupra următoarelor întrebări:

- Ce văd, când privesc această imagine?
- Ce ilustrează sau descrie ea pentru mine? Ce stări îmi declanșează ea?
- Ce se află în spatele acestei imagini?
- Care este relația mea cu această imagine?
- Ce simt? Este o senzație plăcută sau neplăcută?
- Care este impresia pe care mi-o transmite acest obiect?

Dacă ai vreo problemă în a aborda oricare dintre aceste întrebări, înseamnă fie că întrebarea nu este cea corectă, fie că ai nevoie să petreci mai mult timp pregătindu-te să-ți pui întrebarea

Când ești pregătit, deschide-te în fața mesajului, a sentimentului sau a imaginii care apare. Introspecția te va ajuta să descoperi înțelepciunea ascunsă în misterul simbolului, încheie prin a sta așezat sau culcat, în liniște, timp de un minut sau două.

Model de meditație 4: 0 mantră sau un sunet

Timp de secole, marile tradiții erudite ale lumii au propovăduit faptul că sunetul primordial este una dintre cele mai puternice și mai creatoare forțe ale universului, iar mantră este mijlocul prin care se poate valorifica această forță. *Mantră* este un cuvânt sanscrit cu multe înțelesuri: „ceea ce mântuiește”, „un instrument al minții”, „sunet sau cuvânt divin”, „instrument senzorial de vindecare”, „îmbinare de energie și inteligență”. Mantrele sunt sunete pline de forță, a căror putere este eliberată atunci când sunt memorate și păstrate adânc în interior sau repetate. Meditația cu o mantră poate înlesni vindecarea emoțională și purificarea, circulația energiei, introspecția și evoluția.

În India, mantrele au fost introduse inițial de către străvechii *rishi* vedici (clarvăzători), care au studiat timp de sute de ani vibrația și sunetul, elaborând un studiu detaliat al efectelor lor asupra trupului și a minții. Mantrele s-au transmis de la profesor la discipol timp de generații, iar acest lucru le-a sporit intensitatea și puterea.

În situația ideală, o mantră trebuie să-ți fie oferită de un profesor bine pregătit sau de un maestru. Intenția ei devine atunci sacră, deoarece există o legătură emoțională profundă. Acest tip de meditație impune existența unui angajament formal asumat, de la învățător la învățacel și de la învățacel la învățător. Dar, indiferent de modul în care primești o mantră, ceea ce contează este sinceritatea ta, intenția și perseverența în a o folosi.

Mantrele de tip sămânță (*bija*) sunt sunete monosilabice fără o traducere clară sau aparentă. Mantrele *bija* nu sunt simboluri și nici nu reprezintă obiecte sau sentimente. Ele sunt pur și simplu „experiențe sonore”. Putând fi repetate cu ușurință, mantrele *bija* sunt folosite pentru a ajuta la curățarea impurităților subtile, a înlesni concentrarea mentală, a inspira creativitate și a sprijini vindecarea emoțională. La fel ca sămânța din care încolțește întregul viitoarei ființe, mantrele sunt o modalitate de stabilire a unei legături.

În mod tradițional, mantrele sunt repetate cu voce tare sau mental, stând așezat într-o poziție comodă. Le poți folosi împreună cu șiragul yoghin de mărgele pentru rugăciune (*mala*), care seamănă cu mățăniile, doar că este alcătuit din o sută opt mărgele.

Vă încurajez să explorați folosirea mantrelor ca instrumente de vindecare emoțională și psihică. Pentru mai multe informații despre mantră și despre sunetele-sămânță, vă recomand cartea doctorului David Frawley, *Ayurveda și mintea*¹¹, precum și *Mantrele tămăduitoare*¹², de Thomas Ashley-Farrand.

11. David Frawley, *Ayurveda and the Mind* (Lotus Press, 1997).

12. Thomas Ashley-Farrand, *Healing Mantras* (New York: Ballantine Wellspring, 1999).

Vă voi oferi în continuare câteva exemple de sunete-sămânță tradiționale, alături de calitățile lor general recunoscute.

Este important de reținut, totuși, că, așa cum muzica scrisă pe hârtie nu poate transmite impactul emoțional al muzicii cântate pe viu, la fel și sunetul unei mantră și interpretarea sa intelectuală nu pot transmite trăirea și efectele profunde pe care le poate crea în urma unei practici îndelungate.

Când alegi un sunet, reflectează mai întâi asupra emoției, a sentimentului sau a efectului energetic pe care vrei să le creezi. Apoi ascultă cum mantra îți influențează vibrațiile - inteligența, gândirea și simțămintele.

Som: pentru întinerire, energie sporită, vitalitate, bucurie, încântare.

Ram: aduce o senzație de protecție și pace, încălzește, calmează și revigorează.

Hum: pentru respingerea negativității; trezește metabolismul și percepția; ajută la purificare.

Gum: pentru îndepărtarea obstacolelor; stimulează stabilitatea mentală, răbdarea, rezistența, înțelepciunea și norocul.

Haum: aduce conștiință transcendentă, putere, înțelepciune și transformare.

Aim: pentru trezirea inteligenței; ajută la concentrare și la controlarea simțurilor.

Klim: pentru atragerea unui obiect al dorinței; stimulează tăria, vitalitatea și abundența.

Srim: oferă abundență spirituală, sănătate, frumusețe și pace lăuntrică.

Hrim: pentru curățare, purificare, inspirație și distingerea dincolo de iluzii. *Șam*: ajută la crearea mulțumirii, a calmului și a păcii.

Șum: pentru crearea energiei, a vitalității și a vigorii.

Namaha: este un gest cu multe înțelesuri: reverență; picioarele lui Dumnezeu; mă închin; îmi pun viața la picioarele Celui Suprem; mă întorc la mine însumi. Multe mantră încep și se termină cu *namaha*.

Om: este considerat sunetul divin care reverberează în întregul univers. Conține principiul unității și al inteligenței cosmice și, potrivit credinței ayurvedice, mărește spațiul din minte.

Poți și să combini aceste sunete: *Rama hum*, *Soma som*, *Om gum namaha* etc. Dacă vrei, poți și să folosești o mantra care îți este mai familiară, de exemplu: „Facă-se voia ta”.

Iată instrucțiunile necesare pentru efectuarea, pas cu pas, a unei meditații cu mantra:

1. Așază-te confortabil și închide ochii. Așteaptă un moment în liniște.

2. Începe să repeți sunetul mental, fără a-ți mișca limba sau buzele, începe să gândești mantra, dar fără a face nici un efort. Repetiția mentală nu este o pronunțare clară. Este o idee abia simțită. Și, dacă la un moment dat ți se pare că ai uitat mantra pe care vrei s-o rostești, nu încerca să rămâi cu această impresie, *dă-i drumul să plece*. Dacă un gând își face apariția, întoarce-te ușor înapoi la mantra.

3. Dacă, la un moment dat, simți că începi să uiți mantra cu care vrei să meditezi, nu te încapățâna în a încerca să ți-o aduci aminte, repetând-o mecanic. Trebuie să începi foarte ușor, să iei lucrurile așa cum îți vin și să nu te agăți de mantra, dacă ea tinde să se piardă. Dacă un gând își face apariția, mintea îți va fi complet absorbită în gândul acela. Apoi, când devii conștient că nu te gândești la mantră, te întorci în liniște la ea, favorizând-o în mod involuntar. Este un proces natural foarte simplu.

4. Nu-i nevoie să te concentrezi. Nu-i nevoie să-ți controlezi mintea. Doar gândește-te la mantră cu ușurință, iară să faci nici un efort. Dacă ți se face somn, foarte bine. Întinde-te. Așteaptă. Când te trezești, continuă cu ușurință să meditezi.

5. Meditează timp de cinci până la douăzeci de minute și lasă lucrurile să se desfășoare așa cum vin. Când ai terminat, odihnește-te în poziție așezat sau culcat, sau reflectează, cu ochii închiși, *pentru cel puțin două minute*. Fă o tranziție graduală către activitatea ta de zi cu zi. Dacă simți anumite senzații, acordă-ți mai mult timp pentru a reveni din meditație. Deschide ochii ușor, închide-i din nou și revino încet la suprafață. Ia cu tine această veghe odihnitoare.

Model de meditație 5: 0 meditație cu ochii deschiși

În anii pe care i-am petrecut la Aspen, statul Colorado, obișnuiam adesea să cobor până la Roaring Fork, într-un punct în care se vărsau în râu doi afluenți mai mici. Așezată pe o stâncă mai mare, priveam domol în zare și îmi deschideam perspectiva. Nu mă uitam la nimic anume, dar puteam simți cum viziunea mea se extinde în toate direcțiile, aidoma unui teleobiectiv panoramic, în acel moment, îmi puteam simți ochii în fiecare celulă a corpului meu, în timp ce îmi deschideam și îmi lărgeam viziunea, pentru a cuprinde tot ce se afla în jurul meu.

Aceasta este o meditație cu ochii deschiși, pe care am învățat-o de la prietenul meu dr. Jacob Liberman, tămăduitor vizionar și autor al lucrării *Medicina ușoară a viitorului*.¹³ Acest tip de meditație înlătură distincția pe care o faci, în mod normal, între ceea ce crezi că te interesează să vezi și ceea ce crezi că *nu* te interesează să vezi. Se numește „Concentrare deschisă”. O poți exersa stând așezat sau în timp ce faci o călătorie sau o plimbare, încearc-o acum, oriunde te-ai afla.

13. Jacob Liberman, *Light Medicine of the Future* (Bear & Company, 1991)

+ Privește, pur și simplu, înainte, pentru o clipă, și concentrează-te foarte puternic pe un obiect aflat în fața ta. Privește-l cu maximum de concentrare. Apoi relaxează-ți privirea și diminuează-ți concentrarea. Simte cum îți dispare orice presiune din ochi. Privește obiectul cu pleoapele ușor lăsate și cu mai puțină intensitate.

+ Urmează-ți fluxul respirației și diminuează-ți mai departe focalizarea privirii, extinzându-ți vederea periferică pentru a cuprinde tot ceea ce se află în jurul tău. Deschide-ți conștiința și simte-te înconjurat de întregul spectru al vieții, fără a te concentra pe ceva anume. Menține-ți ochii relaxați și simte de parcă ai privi din inimă.

+ În exercițiul de concentrare deschisă, nu trebuie să te concentrezi asupra unui singur lucru, fiindcă îți va limita vederea. Nu căuta nimic cu privirea. Pur și simplu, *vezi*. Uneori, neuitându-te la nimic, poți vedea totul.

În meditație nu există noțiunea de eșec. Imaginează-ți meditația ca pe o călătorie. Pornești de acasă, continui doar să mergi și în cele din urmă te vei întoarce la ușa casei tale.

Ramura a opta

Sinergia

ÎNTOARCEREA LA DEPLINĂTATE

Toate virtuțile și energiile emoționale există în cadrul întregului Sinergieii, care reprezintă ramura a opta din yoga emoțională. Sinergia este alăturarea unificatoare a tuturor elementelor și conține un crâmpei din fiecare parte componentă, deoarece este atât parte, cât și întreg. Sinergia este locul în care coexistă simultan ordinea și haosul - Unul și Mulțimea. Este acea stare a conștiinței în care rezidă toate impulsurile. Toate opțiunile și toate alegerile apar din sinergie. Ea este punctul de deplinătate prin care putem pătrunde în infinitul de posibilități ale existenței.

Sinergia te deschide spre a primi noi informații, o nouă creație, un nou mod de a simți și de a gândi. Prin sinergie, începi să vezi situația dintr-un loc cu totul nou. E ca și cum ai sui pe un munte, începând dintr-un anumit punct, aerul se schimbă. Dintr-o dată, simți o adiere, atunci când privești de pe culmea muntelui spre celălalt versant, în ultimă instanță, sinergia este capacitatea ta de a te angaja într-o relație totală cu existența, care evoluează o dată cu capacitatea ta de a te minuna și de a iubi. În yoga emoțională, sinergia poate fi numită o formă de meditație, dar este mai degrabă un mod de a trăi cu o energie proaspătă, nouă și nelimitată. O dată ce ai deprins acest fel de a trăi în momentul prezent, îl poți lua cu tine oriunde.

În cadrul sinergieii, noi, ca ființe umane, suntem deopotrivă o parte și un întreg. Orice lucru din univers, indiferent cât de mare sau de mic, este alcătuit în principiu din părți, iar aceste părți sunt fragmentele unui întreg mai mare. Suntem deplini în interiorul nostru, dar totodată suntem parte a unui întreg mai mare: societatea, națiunea, lumea, universul. De la cele mai mari particule din univers și până la cele minuscule, există numai întreguri și părți. Când se produce sinergia, teama dispare și percepi o relație cu întregul mai mare.

Ken Wilber¹⁴ folosește cuvântul *holon* pentru a descrie și defini acest concept al coexistenței părții și întregului. Un *holon* nu reprezintă un întreg sau o parte, ci atât un întreg, cât și o parte. „Un atom întreg este parte a unei molecule întregi; molecula întreagă este parte a unei celule întregi; celula întreagă este parte a unui întreg organism și așa mai departe”, spune Wilber. Pe lângă păstrarea independenței și suveranității sale ca întreg, orice întreg trebuie să se integreze ca parte componentă în altceva, în aceasta constă sinergia.

14. Ken Wilber, *A Brief History of Everything* (Shambala, 1996). Pe măsură ce ne dezvoltăm, devenim și

Atât ca întreg, cât și ca parte, putem să ne extindem către niveluri din ce în ce mai mari ale deplinătății interioare, dar numai dacă suntem în stare să trecem dincolo de ființa noastră exterioară. Avem o capacitate transcendentă uimitoare-de a îngloba elementele noi în ceea ce s-a petrecut înainte, pentru a crea un lucru nou.

Prin urmare, avem nevoie de două lucruri: să ne păstrăm calitatea de întreg și să ne păstrăm calitatea de parte componentă. Pe măsură ce ne dezvoltăm, devenim și mai deplini. De asemenea, devenim și o parte a altui întreg. Tot procesul de dezvoltare se petrece în felul următor: întregurile

devin părți ale altor întreguri. Astfel, apare o ierarhie naturală sau o ierarhie a întregurilor și noi devenim conștienți de dimensiunile mai înalte și mai profunde ale propriei noastre deplinătăți. Aceasta constituie adevărata trezire spirituală și emoțională.

Sinergia ne îndeamnă să devenim o parte și un întreg - și o parte a întregului din momentul imediat următor - și a oricărui întreg mai extins, la nesfârșit. Dacă te întorci spre tine și admiți această deplinătate, vei crea o punte către conștiință și îți vei trezi din ce în ce mai mult conștiința. Acesta este scopul sinergiei: de a fi conștienți de identitatea intrinsecă a spiritului din care facem parte cu toții, alături de toate celelalte ființe care sunt. Identitatea cu unul și toate îți va aduce tot ceea ce ți-ai dorit cu adevărat vreodată. Te va aduce acasă.

NU SE POATE FĂRĂ HAOS EMOȚIONAL

Ordinea este un lucru pe care ni-l dorim toți, iar haosul reprezintă problema tuturor. Din ceea ce știm despre haos, suntem de obicei intrigati și niciodată mulțumiți sufletește. Haosul pare rău prevestitor, deoarece suntem cu toții învățați să-l evităm. Totuși, atunci când apare, el servește unui scop prețios.

În toți și în toate pândește un potențial pentru haos. În mijlocul schimbării, toată viața se află în haos - marea agitată, frământările naturii sălbatice, oscilațiile din inima și creierul nostru. Viața este mult mai captivantă, atunci când se află în haos. În timpul perioadelor de haos emoțional, întotdeauna pari să te dezvolți cel mai mult. Tulburările creează dezechilibru, dar dezechilibrul conduce la dezvoltare. Haosul este un factor de motivare mai puternic, îndemnându-te, împingându-te să mergi mai departe, să-ți reînnoiești convingerile și să-ți pui comportamentele sub semnul întrebării.

Haosul reprezintă, pur și simplu, mișcarea propriului organism care se aranjează pe un nou punct de concentrare. Când apar factori perturbatori, fii conștient că ți se cere o schimbare și mergi mai departe. Bineînțeles, la început te deranjează, deoarece îți perturbă echilibrul. Parcă nu te mai poți concentra. Nimic nu pare să se realizeze. Dar haosul emoțional nu reprezintă altceva decât ordine imprevizibilă.

A avea încredere în haos este un comportament dobândit. Adânc înăuntrul haosului din organismul tău se află o ordine extraordinară. Adevărul este că haosul și ordinea sunt extrem de apropiate una de cealaltă. Oricât de perturbatoare ar părea, tulburarea, neliniștea emoțională sau îndoiala constituie, pur și simplu, călătoria organismului tău înăuntrul și în afara haosului - sau înăuntrul și în afara ordinii.

Lucrurile se desfășoară cam în felul următor: mai întâi trăiești un sentiment de tulburare sau de neliniște emoțională. Treci printr-o perioadă de instabilitate, oscilând între ceea ce simți și ceea ce gândești. Pe măsură ce haosul atinge cote maxime, ai impresia că te afli suspendat între cer și infern: un loc unde totul este absolut imprevizibil. Dar, pe măsură ce te deschizi și îi îngădui să intre, ceea ce se petrece este uimitor, în mijlocul haosului, când totul pare să se năruie, această forță ciudată începe să acționeze, aidoma unui magnet care restabilește totul la forma inițială. Unde a fost o dată haos, este acum o ordine lăuntrică: relația ta începe să prindă contur, decizia de care ai nevoie devine clară, planul de acțiune la care lucrezi începe să se concretizeze.

Fii pe deplin conștient de necesitatea haosului și îl vei înțelege ca pe o sursă a puterii și energiei tale creative.

Mișcarea prin haos constituie un proces care cuprinde mai mulți pași:

1. Ai încredere în tine.
2. Manifestă credință într-o ordine superioară.
3. Fii conștient de faptul că în toate există un înțeles și că totul are un sens.
4. Fii moderat în tot ceea ce întreprinzi.
5. Privește în direcția în care vrei să mergi.
6. Îngăduie-ți să te dezvolți, dar fii dispus și să te lași tulburat
7. Continuă să te miști.

Când te afli în haos, *ai încredere în tine*, încrede-te în propriile valori călăuzitoare și *manifestă credință într-o ordine superioară*. Indiferent de ceea ce se întâmplă, structura întregii tale ființe își va menține forma. Nu se va descompune. Concentrarea își va face apariția. Se va înregistra doar o diferențiere, nu o disociere de ceea ce ești.

Fii conștient de faptul că în toate există un înțeles și că totul are un sens. Preocuparea ta principală nu este aceea de a obține plăcere și de a evita durerea, ci, mai degrabă, de a vedea un scop în viață. Scopul reprezintă forța de atracție; el îți conduce propriul eu, nelăsându-l să se destrame.

Fii moderat în tot ceea ce întreprinzi. Dar treci dincolo de obișnuință. Retragera nu te va ajuta să înaintezi. Scopul învățaturii yoga este acela de a face față pandemoniului lumii, nu de a-l evita. Descoperă, pur și simplu, starea de calm, cu ajutorul tehnicii introspective. Lasă-ți refugiul din interior să te călăuzească.

Privește în direcția în care vrei să mergi. Chiar dacă te simți ca o corabie pe marea învolburată, aruncată de furtună în toate părțile, continuă să menții cârma în direcția corectă: spre țărm sau către lumina farului. Nu lăsa cârma din mână. Fii conștient că vei trece de toate acestea. La sfârșit, totul va fi extrem de calm și de o încântare profundă.

Îngăduie-ți să te dezvolți, dar fii dispus și să te lași tulburat, în aceasta constă provocarea. O dată ce ai intrat în haos și ai ieșit fără prea multe răni și lovituri, vei ști că te poți arunca oricând în meandrele lui și ieși nevătămat.

Așa că, data viitoare când te vei afla în haos, *continuă să te miști* și amintește-ți de cuvintele lui Nietzsche: „Trebuie să ai haos lăuntric ca să poți da naștere unei stele dănțuitoare.”

*Sinergia îți susține
legătura cu
prezența eternă supremă,
sursa vindecării emoționale
și a bucuriei.*

CREAREA UNEI VIEȚI DEPLINE (*SAMADHI*)

Ramura a opta din yoga emoțională o constituie *Samadhi*, care derivă din rădăcina sanscrită *sama* („asemănare perfectă”) și din *adhi* („a așeza sau a pune”). *Samadhi* reprezintă acțiunea de „așezare sau împreunare într-un tot unitar” alături de ceva. În timp ce meditezi, mintea ta devine absorbită de obiectul meditației (o imagine, o emoție, un gând) și vei deveni pe deplin integrat sau așezat la un loc cu obiectul în cauză.

Astfel, te contopești cu maiestuoasa pasăre albă, cu arborele și cu toate ramurile sale, cu universul în imensitatea și puterea lui. Indiferent ce fel de obiect ai contempla, doar obiectul singur strălucește, în această stare, profunzimea minții tale se reorganizează. Are loc experiența cunoașterii, în sine, fără nici un fel de referire la vreun alt lucru. Ceea ce cunoști *cu adevărat este* eul din interiorul tău. În această stare de exaltare, eliberată de distorsiuni sau perturbări, ești pe deplin deschis și pur și simplu transparent.

În yoga emoțională, *samadhi* înseamnă așezarea sau împreunarea diferitelor părți din eul tău, pentru a te desăvârși. Acest lucru îl face să devină atât un proces, cât și un scop. *Samadhi* adevărat reprezintă apogeul tuturor tehnicilor meditative. El aduce sursa iluminării, „cea mai înaltă” stare din yoga. Considerată drept o stare minunată și rară, ea constituie de fapt o trăire, de pe urma căreia se pune în mișcare viața ta spirituală.

În cadrul celei de-a opta ramuri din yoga, înveți să-ți lași sentimentele să-ți ofere lecții despre viață și să-i permiți vieții să-ți ofere lecții despre propriile sentimente. Devii complet absorbit. Trăiești emoția, ziua, soarele. Intri în rezonanță cu ceea ce se întâmplă, cu ceea ce simți, în aceasta constă disciplina, dar, de fapt, este libertate.

Absorbire (*Samadhi*)

Yoga Sutra, cap. 3, v. 4:

Pe măsură ce continui să fii atent și devii profund implicat, obiectul meditației este de sine stătător și nu se cunoaște nimic în afară de înțelegerea obiectului în cauză.

Yoga te ajută să încetinești ritmul - să fii prezent. De asemenea, îți ajută eul lăuntric, care are nevoie de mult timp pentru a asimila, a contempla și a integra. Pe măsură ce mergi mai în profunzime, timpul își încetinește curgerea.

Atenția profundă reprezintă un criteriu pentru yoga. Îți impune să fii conștient tot timpul de propria ta viață, să-i simți prezența în orice moment. Firește, toate perioadele vieții tale reprezintă momente și enigme de care să te bucuri. Dar momentele în care ești *acut* conștient sunt cu adevărat cele mai pure. Momentele care te conduc la o stare meditativă, în timp ce încă întruchipezi lumea materială, te conduc la o trăire mai înaltă. Acum câteva veri, la un centru de yoga din Tacoma, statul Washington, T. K. V. Desikachar a fost întrebat dacă s-a aflat vreodată în *samadhi*. Răspunsul lui a fost: „Dacă mă aflu cu tine aici, mă aflu într-adevăr cu tine aici. Aceasta reprezintă deja starea de *samadhi*”

Samadhi nu înseamnă să te rătăcești sau să pleci și să meditezi toată ziua. *Samadhi* reprezintă o simplă contopire: să fii aici și în legătură cu orice se află în fața ta - acum. Când te afli în Italia, te contopești cu marea albastră. Când te afli în Colorado, te contopești cu zăpada proaspăt căzută. Când te afli în Argentina, te contopești cu pașii fierbinți ai tangoului. În *samadhi*, te afli într-un loc în care mintea îți este limpede și acest lucru îți permite să înțelegi obiectul așa cum este el.

A trăi în prezent presupune să-ți întorci fața către lume și să te contopești cu orice se află acolo, în acest fel sunt trăite momentele vieții tale. *Ajung*i să le trăiești - ceea ce reprezintă un privilegiu. Când te contopești cu ceea ce vezi, vei observa lucrurile într-o altă modalitate decât până atunci. Pentru că, în acest moment, nu există nici o împotrivire la ceea ce se află acolo și nu mai există nimic de aflat.

Contopirea cu ceea ce se află în fața ta este o practică. Revii la ea mereu. Reînnoindu-ți angajamentul în fiecare zi și în fiecare situație, te perfecționezi în mod regulat. Nu-ți spui niciodată: „Gata, am reușit, m-am iluminat”. Transformări ulterioare continuă să se petreacă în fiecare moment din viața ta. Fluxul existenței tale este constant. Continuă să te deschizi spre propria ta desfășurare și, atât în momentele extraordinare cât și, adeseori, în cele cu nimic extraordinare ale atenției tale, va apărea o stare de identitate cu întregul universal.

COMUNIUNEA CU NATURA

Natura este cel mai apropiat fenomen care ne leagă de ceea ce este sacru, superior și deplin din punct de vedere emoțional. Natura este plină de sentimente ale întregului. Biserica pământului este cea mai mare biserică dintre toate, templul pădurii este cel mai mare templu care există sau care ar putea vreodată să existe și altarul muntelui este cel mai natural altar. Practica ieșirii în natură, pentru a intra într-o profundă legătură cu forța tămăduitoare a naturii neîmblânzite, este cea mai străveche cale primordială de cultivare emoțională și spirituală pe care o cunoaștem.

- Du-te în natură, animat de spiritul comuniunii, și vei descoperi că te-ai îndrăgostit de pământ și de copaci, de plante, de păsări și de râuri. Relaxează-te și deschide-te în fața naturaleții din jurul tău. Stai liniștit, plimbă-te, ascultă și eliberează-te de frământările corpului și ale minții. Miroase aerul și conștientizează nemărginirea cerului. Observă continuitatea vieții, peste tot în jurul tău. Relaxează-te, fii atent și dă-te la o parte din calea propriului eu.

- Scapă de propriile așteptări, îngăduie-ți să observi ceea ce vezi și simți, ceea ce auzi și atingi, întinde-te pe pământ sau sprijină-te de trunchiul unui copac și observă-ți senzațiile corpului. Lasă-te absorbit de copac sau de pământ. Se schimbă ritmul respirației tale? Îți simți inima la fel de grea ca și până acum? Acumulezi din nou mai multă energie?

- Profită de surprize: apropierea de o căprioară, de o pasăre sau de o veveriță, o ploaie torențială, formarea unui nor sau orice altceva. Adesea, aceste momente te deschid către o extraordinară expansiune și transparență. Ieși la o plimbare în parc, prin pădure, la munte. Găsește o plajă sau un canion izolat. La început, te-ai putea simți un pic nesigur sau chiar speriat. Dar, pe măsură ce te familiarizezi cu acest proces, vei rămâne uimit de profunzimile pe care le poți atinge.

Comuniunea cu natura nu este o practică foarte complicată. Trebuie doar să ieși la plimbare, să intri în rezonanță și să comunici cu viața intensă care se află deja în așteptarea ta. Observă, explorează și pătrunde adânc în extraordinara frumusețe și vitalitate a „naturii mărețe” și energia sa va începe să se manifeste în interiorul tău. Îți va aduce o împlinire emoțională extraordinară și te va repune în drepturi ca pe o ființă completă, integrată.

APLECAREA CĂTRE SINE

Când te apropii de finalul practicii yoga, caută s-o închei într-un mod care să te readucă la faza următoare a vieții tale cotidiene. Fă o tranziție lină și îți vei susține capacitățile fizice și emoționale pe care le-ai cultivat. Adoptă pe tot parcursul zilei o atitudine profundă și sinceră de bucurie, alegând o modalitate de a te odihni, de a te apleca spre tine însuși și de a fi martor al realității tale emoționale.

1. ODIHNĂ

Una dintre cele mai elegante poziții yoga este *Savasana*, adică Poziția mortului (vezi fotografia 52). În timpul *Savasanei*, corpul și mintea ta sunt complet relaxate, iar conștientizarea îți este acută. Acest lucru te ajută să te eliberezi de gânduri și să te miști către domeniul sentimentului perfect, al conștientizării perfecte. Deși *Savasana* pare seducător de simplă, ca postură de relaxare, practicarea ei este o adevărată artă.

+ Întinde-te pe spate într-o poziție confortabilă. Poți să-ți sprijini capul sau genunchii cu o pernă. Depărtează-ți ușor picioarele și mâinile pe lângă corp, la aproximativ cincisprezece centimetri, cu palmele în sus. Îngăduie toracelui tău să se destindă, așa încât fluxul respirației tale să fie cât mai lin. Coloana trebuie să fie ușor extinsă și gâtul alungit. Respiră liber și începe să eliberezi treptat tensiunea din corp. Poți începe cu capul, cu gura, cu mâinile sau cu picioarele și să-ți muți conștientizarea dintr-o parte a corpului în cealaltă.

2. Tehnica extazului

După terminarea exercițiilor de yoga, eu folosesc adesea această tehnică, pe care am învățat-o de la doctorul Deepak Chopra. Tehnica extazului îți permite să absorbi experiența de meditație, *asana*, respirație și introspecție, și îți aduce conștientizarea înapoi la eu:

+ Stai așezat sau rămâi întins pe spate și respiră liber. Odihnește-ți atenția adânc în interiorul inimii.

+ Acum, *simte tăcerea*. Ținând ochii închiși, conștientizează tăcerea și rămâi în această tăcere.

+ Ține ochii închiși și conștientizează-ți întreg corpul la nivelul Ființei. Acest lucru presupune conștientizare la nivelul fiecărei celule din corp. Simte-ți întreg corpul. Corpul tău este un câmp viu și dinamic de conștiință și conștientizare - de fericire perfectă, de extaz total.

+ Încearcă să ai doar o idee vagă, o intenție de extaz. Simte extazul în tot corpul. Sinele este viu, pretutindeni în corpul tău. Echilibru perfect, integrare perfectă, ordine perfectă, conștiință pură, cunoaștere pură. Menține-ți fără efort atenția îndreptată asupra propriului corp, până când debordează de energie și extaz.

+ Adu-ți înapoi conștientizarea, începând să-ți trezești treptat mâinile, degetele de la mâini și de la picioare și apoi întregul corp. Lasă-ți corpul să respire pe îndelete. Cască, întinde-te, în timp ce deschizi

ușor ochii.

3. Reflecție, incantație, rugăciune

După *Savasana* și/sau Tehnica extazului, poți alege o reflecție, o incantație sau o rugăciune simplă cu care să-ți închei procedura. Poți să rămâi întins pe spate sau să te așezi într-o poziție confortabilă.

Reflecție: Gândește-te la o intenție pozitivă, rostește un gând evlavios sau pune-ți următoarea întrebare: Ce înseamnă această experiență pentru mine? Apoi fă o pauză și reflectează.

Incantație: Repetă o incantație simplă, ca final al meditației tale.

O *rugăciune de mulțumire:* Recunoștința reprezintă una dintre cele mai puternice afirmații de exprimare a vindecării emoționale. Recunoștința presupune să apreciezi ceea ce ai și ceea ce trăiești. A mulțumi reprezintă o declarație de credință. Gradul în care este considerată a fi un adevăr este gradul în care se va manifesta în cadrul experienței trăite. Invocă un lucru pentru care vrei să-ți exprimi mulțumirile: sănătate, familie, prieteni, muncă etc.

Spune o scurtă rugăciune de mulțumire și entuziasm, drept ritual de încheiere. Repetă cuvintele rugăciunii tale în liniște, cu o voce joasă sau în șoaptă. Dirijează-ți vocea spre interior. Ritmul pe care-l alegi poate avea efectul de a-ți liniști mintea cel mai bine. Poți lungi fiecare cuvânt cât de mult posibil, făcând mici pauze pentru a lăsa înțelesul să se așeze, îngăduie cuvintelor să te pătrundă. Simte cu ușurință înțelesul fiecărui cuvânt:

- + Acum mă vindec. Sunt recunoscător pentru...
- + Mă odihnesc în trăirea mea.
- + Îți simt binecuvântarea, prezența Ta divină în jurul meu.
- + Sunt viu. Sunt conștient. Sunt pe deplin eu însumi în momentul prezent.
- + Dumnezeu este cu mine.
- + Amin.
- + Shanti... Shanti... Shanti...
- + Pace... pace... pace...

Îți poți folosi și respirația în chip de rugăciune: în timp ce inspiri, adoptă intenția de a-l primi pe Dumnezeu, în pauza de după inspirație, spune o rugăciune simplă. Expiră, făcând un gest de plecăciune, în pauza de după expirație, eliberează-te de toate impuritățile. Apoi, cu plăcere și cu inima ușoară, continuă-ți ziua.

ARBORELE DIN INTERIORUL MEU CREȘTE

*O, atât îmi doresc să cresc,
copacul la care privesc crește în mine!*
RAINER MARIA RILKE

Pe măsură ce lucrezi cu ramurile, joacă-te cu ideea de arbore. Dacă ai plantat vreodată un copac, știi la ce mă refer: udă rădăcina, și arborele din interiorul tău va crește! Acordă-i timp și practică susținută, reînnoiește-te mereu și îți vei spori deplinătatea. Urmează calea celor opt ramuri: comportamentele corecte îți deschid calea spre trăirea corectă (îngăduința), purificarea atitudinilor personale îți aduce integritate și bucurie (Devoțiunea), mișcarea conștientă te face stabil și puternic (Voința și puterea), respirația îți deschide inima (Iubirea), liniștea te călăuzește spre interior (Armonia), scopul îți concentrează mintea (Cunoașterea), meditația îți susține atenția (înțelepciunea) și contopirea cu ceea ce este real te deschide către tot ce este mai bun în toate lucrurile (Sinergia).

Dacă n-ai cultivat niciodată un copac, atunci lucrurile se complică puțin. Cum te poți dezvolta pe o multitudine de niveluri? Se întâmplă de la sine. Exersează-ți practica yoga, trăiește, apoi exersează din

nou. Dezleagă nodurile și îndepărtează obstacolele care te împiedică să te dezvolti. E nevoie de răbdare, pentru a deveni expert, dar, când o practici constant, yoga durează în timp. Iar când o trăiești, face minuni.

Yoga pătrunde în profunzime, nu rămâne doar la suprafață. Yoga *este* suprafața și yoga *este* apa, în adâncime și dedesubt - toate în același timp. Yoga este lucrul în totalitate, forma și substanța lui. Dacă vrei un cadru contemporan pentru alcătuirea unei practici permanente de echilibrare emoțională pentru toată viața, atunci yoga este răspunsul pe care-l cauți. Yoga este o artă străveche, intuitivă și provocatoare intelectual, o ofrandă și un dar, din momentul în care o adopți și-i găsești loc în inima ta.

PARTEA A TREIA

MENTINEREA SUPLETEI



Fig. 76

Munca spirituală este dezordonată, până când decidem s-o facem indiferent ce s-ar întâmpla, să facem din disciplinele atenției un element obișnuit al existenței noastre.

JOHN TARRANT

1.

Hoinăreala Emoțională

„Cred că voi hoinări prin lume, ca să aflu care-i treaba”, cântă Red Hot Chili Peppers. Ți se întâmplă vreodată să te trezești mergând, în timp ce te gândești la una-alta? Începi pur și simplu să te plimbi, în timp ce reflectezi. Continui să mergi fără țință și să-ți treci în revistă problemele: lucruri care te preocupă, sentimente de încordare psihică sau conflicte ce țin de intimitatea ta ori de nevoia ta de supremație. De vreme ce n-ai nici o țință, nu contează unde mergi. Devii preocupat, pierdut în gânduri, undeva în nori. Probabil că plimbarea pe care o faci nu îndeplinește nici o altă funcție, decât să formuleze o întrebare sau să-ți aprofundeze introspecția. Ca și cum ai pleca într-o hoinăreală.

Pentru aborigenii din Australia, ritualul „hoinărelii” reprezenta o expediție, un demers de explorare și de căutare a viziunii - o perioadă pentru cercetarea rostului vieții și a locului fiecărui om în lume. Familii întregi își părăseau triburile și începeau să cutreiere ținutul. Era o vreme pentru introspecție, viziune și revelație. Le oferea posibilitatea să-și pună întrebări despre ei înșiși și să descopere pe parcurs răspunsurile.

Vechii aborigeni nu-și făceau griji în legătură cu supraviețuirea. Mâncau rădăcini, plante și insecte. Săpau găuri în pământ, pentru a sta la căldură, în lumea noastră de azi, însă, această formă de hoinăreală este rară - mai puțin în filme. Așa a făcut Forrest Gump, de exemplu. A început pur și simplu să meargă (sau să fugă) și a continuat astfel zi după zi, până s-a oprit.

Pentru noi, ritualul aborigen al hoinăreliei poate fi definit în alte moduri. Poate fi o aventură care să ne aducă în pragul unei noi creații. Poate fi un moment în care ne oprim și cercetăm cine și ce suntem și reconfirmăm motivul pentru care existăm. Poate fi o perioadă în care ne observăm creațiile și ne amintim că noi înșine le-am făcut.

De obicei, ceea ce declanșează „hoinăreala” este starea de dilemă lăuntrică - nevoia de revitalizare emoțională, de concentrare sau de claritate. Poate că te simți descurajat sau îți dai seama că nu-ți iese nimic din ce ți-ai propus. Poate că te simți vinovat de ceva sau nu prea găsești nimic care să te bucure, în aceste momente, începi să te întrebi: asta-i tot ce pot aștepta de la viață? Ce să fac? Sunt cu adevărat fericit? Faptul că te întrebi conduce la o examinare profundă a vieții. Iar acest lucru inițiază o hoinăreală.

O Hoinăreală Emoțională este ceea ce se întâmplă atunci când îți urmezi sentimentele și le lași să te călăuzească în viață. Indiferent ce îți iese în față, nu faci cale întoarsă. Te confrunți cu acel lucru și mergi mai departe, într-o Hoinăreală Emoțională, observi și acorzi atenție, iar acest lucru te *face* să devii implicat în ceea ce se întâmplă acum în viața ta - convorbirea telefonică pe care tocmai ai avut-o, slujba care nu-ți place, Confruntarea cu asemenea evenimente simple reprezintă baza sănătății tale emoționale și rostul hoinăreliei.

Adevăratul scop al Hoinăreliei Emoționale îl reprezintă libertatea, deoarece te eliberezi de fiecare dată când o întreprinzi. Te eliberezi nu pentru a afla răspunsurile, ci pentru a le cerceta. Te eliberezi pentru a te încrede în instinctele tale. Te eliberezi pentru a te descoperi și a-ți îngădui să te schimbi. Când îți acorzi o șansă, nu te blochezi în absolut. Ai o alternativă și aceasta este libertatea. Adevărul este că ai întotdeauna de ales între noi modalități de a realiza lucrurile.

Ai nevoie de curaj pentru a te asculta și a vedea ce iese la iveală. Pot năvăli o mulțime de lucruri: sentimentul lipsei de protecție, tristețe și durere. Totuși, o Hoinăreală Emoțională reprezintă pregătirea ta pentru propria supraviețuire emoțională. Te ajută să-ți echilibrezi emoțiile și să-ți accepți cele mai profunde temeri.

Adevărat, nu poți să pășești printre spaimele tale ca și cum n-ar exista, nici să le alungi, pur și simplu. Dar poți să le discerni și să le clarifici pășind *alături* de ele. În Hoinăreala Emoțională, colinzi cu temerile tale suficient de mult încât să poți afla o altă modalitate de a renunța la ele - sau vor renunța ele la tine. Nu numai că-ți vezi spaimele și le cercetezi, dar le și consideri drept aliați. Le descoperi efectele benefice. Când îți accepți teama ca pe un aliat și îți crezi în mod conștient o legătură cu acest nou aliat, va începe să te servească.

Imaginează-ți posibilitățile, tot ceea ce s-ar putea întâmpla Dacă intri într-un alt spațiu ai eventualității, vei întrevedea o nouă modalitate de a percepe evenimentele din viața ta. Ceea ce contează cel mai mult este să ai încredere în propriile forțe. Simțind pasiunea din căutarea ta, vei ști că îți aparține.

Cum să hoinărești

Există opt pași sau introspecții în cadrul Hoinăreliei Emoționale, care corespund celor opt virtuți ale conștientizării emoționale. Când îi vei folosi drept pași ai procesului tău, vei învăța să-ți abordezi emoțiile din toate cele opt perspective.

Hoinăreala Emoțională se practică printr-un proces treptat de discernământ. La fiecare pas, vei formula o întrebare și vei asculta răspunsul. Răspunsul pe care îl primești constituie un răspuns *din partea ta pentru tine*. Răspunsul poate să vină sub forma unui sentiment, a unui gând sau a unei reacții senzoriale. Orice lucru care îți trece prin minte constituie un răspuns legitim și te dirijează către următoarea întrebare.

Orice răspuns care îți fulgeră prin minte *este* răspunsul. Dacă îl analizezi sau îl dezbați, vei nega scopul hoinăreliei. Las-o, pur și simplu, să se desfășoare. Continuă în mod spontan și vei descoperi părți și porțiuni din tine. Acest lucru poate fi atât misterios, cât și derutant, dar, pe măsură ce începi să

practici „Hoinăreala emoțională”, ai încredere în propriile instincte și urmează întrebările și răspunsurile care îți vin imediat în minte. Vorbește cu tine, treptat, și îngăduie procesului tău din interior să se desfășoare.

Întrebările folosite în cadrul hoinărelii sunt cel mai bine urmărite într-o ordine consecutivă. Poți repeta procesul de multe ori, până te simți confortabil cu propriile-ți răspunsuri. Pe măsură ce continui, poți și să-ți scrii răspunsurile pe hârtie, așa încât să le poți trece în revistă mai târziu. Dar încearcă pe cât posibil să parcurgi cel puțin un întreg proces de opt pași, în cadrul fiecărei ședințe de practică.

Începe cu o singură întrebare din ramura întâi, respectiv îngăduința. Răspunsul pe care îl vei obține te va călăuzi către următoarea întrebare, din ramura Devoțiunii și așa mai departe.

De fiecare dată când vei întreprinde această hoinăreală, ea va deveni o nouă experiență de viață, cu noi răspunsuri care sunt mult mai potrivite pentru momentul de față. Nu va însemna întotdeauna că ești în posesia răspunsului corect. Va însemna că ai primit cel mai potrivit răspuns pentru acel moment și acest lucru te va conduce spre ceva nou.

Fiecare pas îți oferă o parte din răspuns. De asemenea, fiecare pas îți poate oferi o intuiție sau o experiență edificatoare. *Nu desconsidera nici unul dintre răspunsuri!* Ascultă-le chiar și atunci când nu par să fie cele corecte. Indiferent de ceea ce auzi, ești *tu*, fiind sincer cu *tine*. Așadar, ascultă atent și caută să auzi cum apar răspunsurile din adâncurile ființei tale. Onorează aceste răspunsuri, chiar dacă nu le înțelegi.

Uneori, vei avea impresia că nu primești nici un fel de răspunsuri - n-ai nici un fel de indicii și simți că nu se întâmplă nimic. Sau poate că nu-ți plac răspunsurile pe care le primești. Totuși, când ai terminat de făcut introspecția, îți vei da cumva seama că s-a schimbat ceva. Altă dată, s-ar putea să ajungi la o înțelegere perfect edificatoare sau la o idee care să-ți ofere o nouă perspectivă, într-o zi, s-ar putea să simți o mică nemulțumire în interiorul tău, atunci când lucrurile devin clare - răspunsurile tale sunt noi și incomode. Și totuși, când te trezești a doua zi, îți dai seama că ai pus totul în ordine. Nu reacționezi în același fel în care o făceai cu o zi înainte. Te simți mai liber și mai sigur pe tine, din punct de vedere emoțional.

Autotransformarea începe atunci când ești atent și, mai ales, atunci când ești atent la *tine*. Confruntându-te cu problemele tale din interior, îți vei întări sentimentul de implicare în viață, iar răsplata implicării tale va fi una profundă. Continuă să repeți această tehnică și va deveni mai ușoară, mai naturală și din ce în ce mai eficace. Tot ceea ce trebuie să faci este să începi de unde te afli și restul va veni de la sine. Este pur și simplu vorba despre propriul tău proces intern de revelație.

Din clipa în care îți urmezi propria cale interioară - și nu calea altcuiva - vei da naștere la pasiune și independență. Vei începe să te sprijini pe tine însuși și acest lucru înseamnă libertate.

HOINĂREALA EMOȚIONALĂ: O INTROSPECȚIE EMOȚIONALĂ

Înainte de a începe, poate ar fi bine să-ți pui la îndemână un carnetel în care să-ți notezi răspunsurile; poți folosi și un casetofon sau poți chiar să rogi pe cineva să-ți pună pe rând întrebările. Dar poți face acest lucru și singur, cu ochii închiși, în chip de meditație.

Folosește ca idei orientative întrebările sugerate mai jos. Adaptează-le la emoția sau la situația ta proprie. Nu trebuie să urmezi întocmai formularea sugerată de mine. Dacă forma întrebării nu se potrivește în cazul tău, folosește altă formă, mai potrivită, îngăduie întrebărilor tale să evolueze în timp. Nu există „întrebare perfectă”. Există numai descoperirea pe care trebuie s-o faci.

Deși hoinăreala nu are reguli stricte de desfășurare, pentru a beneficia din plin de pe urma acestui proces, e bine să parcurgi toți cei opt pași în cadrul aceleiași „ședințe” sau hoinăreli. Cei opt pași formează un ciclu complet al „Hoinărelii emoționale”, de la ramura întâi, îngăduința, la ramura a opta, Sinergia.

Începe prin a te așeza confortabil sau a sta întins pe spate, cu gâtul sprijinit pe o pernă. Creează-ți o stare de conștientizare și concentrează-te pe propria respirație. Pentru a începe hoinăreala, pune-ți mai întâi următoarea întrebare: despre ce anume vreau să fie acest proces? Așteaptă un răspuns, apoi poți începe hoinăreala.

Pasul întâi: îngăduință

Sintagme-cheie: să mă concentrez, să aflu adevărul.

Folosind îngăduința, cere să afli sau să vezi adevărul acestei situații particulare, îngăduința dezvăluie părțile problemei sau ale situației. Aceste întrebări inițiale te ajută să înțelegi de ce te simți sau te comporți într-un anumit fel.

Alege o singură sintagmă sau întrebare, care ți se pare cea mai relevantă pentru tine. Când obții un răspuns, treci la pasul următor:

- + Îngăduie-mi să văd ce anume creează această situație, această emoție sau acest simțământ.
- + Îngăduie-mi să aflu ce înseamnă sau ce scop are această convingere a mea, această temere, această dorință sau acest simțământ.
- + Referitor la această situație, ce anume îngădui să fie sau să se întâmple? Sau ce anume vreau să îngădui în viața mea, în acest moment?

Pasul al doilea: Devoțiune

Sintagme-cheie: să fac pasul, să-mi trasez calea.

Folosind Devoțiunea, cere să vezi pașii pe care trebuie să-i urmezi chiar acum. Devoțiunea îți clarifică pașii necesari pentru a obține ceea ce dorești.

Alege o sintagmă sau o întrebare:

- + Dacă e să mă devotez acestei emoții, situații etc., ce pași ar trebui să urmez?
- + Arată-mi pașii pe care pot să-i urmez pentru a echilibra, a extinde, a schimba și/sau a face manifestă această problemă-cheie.
- + Cum să urmez pașii de care am nevoie pentru a mă confrunta cu acest sentiment, această persoană, această situație etc.?

Pasul al treilea: Voință și Putere

Sintagme-cheie: să cooperez cu, să îndrăznesc pur și simplu.

Folosind Voința și Puterea, cere voința sau cooperarea necesare pentru a urma pașii. Voința și Puterea te îndrumă cum să procedezi în cazul unei acțiuni sau al unui scop anume.

Alege o sintagmă sau o întrebare:

- + Cum să cooperez cu mine însumi pentru a face aceste lucruri?
- + Dacă îmi exercit voința și puterea pentru a urma acești pași, care ar fi aceia sau cum ar trebui ei să arate?
- + Ce trebuie să fac pentru a-mi da posibilitatea sau a mă autodirija să urmez acești pași?

Pasul al patrulea: Iubire

Sintagme-cheie: să discern diferențele, să intru în legătură.

Folosind Iubirea, cere să vezi cum poți discerne gradul de implicare. Iubirea îți arată clar cum poți să te unești cu un lucru sau cum poți să te eliberezi de un lucru pe care îl simți că nu te lasă să te dezvolti.

Alege o sintagmă sau o întrebare:

- + Cum intru în legătură cu acest sentiment, cu această persoană sau cu această situație?
- + Cum să mă alătur acestui proces sau cum să nu mă alătur lui?

+ Cum deosebesc diferențele dintre aceste sentimente, idei etc., în așa fel încât să pot avea o legătură adecvată cu ele sau să fiu despărțit îndeajuns pentru a-mi menține echilibrul?

Pasul al cincilea: Armonie

Sintagme-cheie: să văd adevărul general, să echilibrez părțile.

Folosind Armonia, cere să vezi o imagine mai amplă asupra unei situații, a unei persoane, a unui sentiment etc., pentru a dezvălui mai mult din adevăr. Armonia aduce echilibru și îți permite să pui în perspectivă o anumită problemă sau circumstanță.

Alege o sintagmă sau o întrebare:

- + Cum mă conduce această situație spre echilibru?
- + Care sunt lucrurile esențiale pe care trebuie să mă concentrez, dacă vreau să am o perspectivă adecvată?
- + De ce anume am nevoie pentru ca acești pași să fie mai armonioși?

Pasul al șaselea: Cunoaștere

Sintagme-cheie: să-mi cunosc trecutul, să-mi amintesc acele momente.

Folosind Cunoașterea, cere să vezi acele momente din viața ta când ai simțit sau ai văzut aceleași lucruri. Cunoașterea îți permite să vezi mai limpede situația prezentă, prin raportarea ei la evenimente din trecut.

Alege o sintagmă sau o întrebare:

- + Vreau să-mi amintesc momentele din trecut în care am urmat sau nu am urmat același fel de pași.
- + De câte ori am trăit în trecut același gen de relații, sentimente, probleme?
- + Care este diferența dintre ceea ce am făcut în trecut și ceea ce fac acum?

Pasul al șaptelea: Înțelepciune

Sintagme-cheie: prevestirea viitorului, o viziune asupra posibilităților.

Folosind Înțelepciunea, cere să întrevezi toate posibilitățile tale de viitor, înțelepciunea te lasă să-ți întrevezi viitorul și te încurajează să aduci la iveală noi temeri sau probleme, care se ascund în spatele celor mult mai evidente.

Din acest punct, poți fie să te întorci la îngăduință și să reiei de la capăt hoinăreala, fie să închei procesul cu pasul al optulea, adică Sinergia. Primul set de întrebări de mai jos te conduce înapoi la îngăduință, iar cel de-al doilea te îndrumă către Sinergie:

Către îngăduință:

- + Care este teama mai mică în privința acestui lucru?
- + Mai există vreo altă care să se ascundă în spatele acestei temeri?
- + Dacă iau cea mai incitantă posibilitate și îmi conduc conștientizarea înapoi către îngăduință, dă-mi voie să trăiesc această posibilitate ca fiind una reală.

Către Sinergie:

- + Care sunt toate posibilitățile sau variantele de „ce-ar putea să fie”, care să apară în viața mea dacă fac toate aceste lucruri?
- + Care va fi diferența dintre trecut și viitor?

Pasul al optulea: Sinergie

Sintagme-cheie: să integrez răspunsurile, să mă întorc acasă, haosul ca nouă creație.

Sinergia te aduce într-o stare de împăcare în privința unei situații, a unei emoții etc. Sinergia este spațiul în care poți crea din nou.

Folosind Sinergia - și, întotdeauna, numai la sfârșitul „Hoinărelii emoționale” - poți să faci următoarele:

- + Închide ochii și simte sinergia răspunsurilor tale. Îngăduie acestora să pătrundă în conștiința ta.
- + Acceptă-ți viața așa cum este acum, îngăduindu-ți o participare totală pentru a fi prezent și a trăi clipa.
- + Conștientizează-ți întregul corp. Simte-i tăcerea și rămâi în acea tăcere.

Practicând „Hoinăreala emoțională”, îți creezi un ritual intern pentru tine însuși, care te va ajuta să participi la evenimentele din viața ta, alături de oamenii din viața ta. Dacă folosești hoinăreala în mod regulat, părțile conștiente și inconștiente din mintea ta vor începe să intre în legătură unele cu altele, conducându-te la niveluri mai profunde ale conștientizării emoționale de sine.

2. Cultivarea unei practici

Să plantezi un pom e un act de optimism. Faci acest lucru gândindu-te cu încredere la viitor, îngrijești sămânța cu speranță, cu credință și cu drag, protejând-o de urgiile naturii. Apoi o lași să se dezvolte. Dezvoltarea se produce în mod natural. Niciodată nu trebuie să forțezi ceva să se dezvolte. Modul adecvat de a crește este prin *a lăsa să crească*. Plantează-ți copacul când începi să exersezi. Fă-o din nou și din nou, în moduri pe care să le poți stăpâni, și observă amănuntele vieții tale. În timp, un nou vlăstar verde va apărea - vei avea o intuiție, îți vei calma mintea agitată sau te vei simți împăcat în privința unei decizii dificile. Nu peste mult timp, o nouă floare delicată sau un fruct își vor face apariția, începe pur și simplu să te bucuri de fructul minunat sau să miroși floarea extraordinară și mergi mai departe în viață. Ai credință de-a lungul verii, al toamnei, al iernii și al primăverii și permite semințelor tale să încolțească și să se dezvolte.

Mesajul practicii yoga este unul simplu: *Ai totul în tine*. Orice ai nevoie se află acolo. Nu trebuie decât să-ți dai seama ce anume este, recunoscând posibilitatea de a exista ceva acolo și căutând apoi, cu toată seriozitatea, să găsești acel lucru. Dar trebuie să-ți schimbi direcția, să nu mai cauți în exterior, ci să mergi înăuntru.

Cea mai importantă înțelegere este aceea de a ști că templul yoga se află în interiorul tău. Când te duci la templu sau la biserică, acest lucru poate fi adesea considerat încă o experiență „exterioară”, când lucrul de care ai nevoie, de fapt, este o trăire „interioară”. Ceea ce se află în interior prezintă mult mai multă încredere decât ceea ce este afară. Adevărata putere constă în a te cunoaște pe tine.

Menține-ți deplinătatea sinelui înăuntru și lasă semințele vieții tale să crească pretutindeni. Treptat, pe măsură ce forța ta interioară sporește, se va forma un arbore care va radia în exterior și va străbate aerul. Acesta este arborele care reprezintă viața ta. O minunată realizare, o metamorfoză. Și, pe măsură ce te dezvolti și devii conștient de dimensiunile mai importante ale întregului tău, vei înțelege că acest extraordinar rezervor nemărginit din interiorul tău s-a aflat acolo tot timpul.

Așa cum povestește Elanul Negru, vrăciul indienilor sioux Oglala: „Poate că o parte din rădăcina arborelui sacru încă mai trăiește. Hrănește-o, atunci, ca să poată crește și să se umple de frunze și flori și de păsări cântătoare.”

Practică integrală

Cumnatul meu obișnuiește să spună o glumă veche, cu un tânăr care se plimba pe străzile din New York, având în mână cutia unei viori. Rătăcindu-se, tânărul a oprit un bărbat mai în vârstă, cu o barbă

respectabilă, pentru a-l întreba încotro s-o apuce.

„Scuzați-mă, domnule, a spus el, cum pot ajunge la sala de concerte Carnegie Hall?”

Măsurându-l cu atenție pe tânăr, bărbatul mai în vârstă i-a răspuns: „Exersează, tinere, exersează.”

Evident că trebuie să exersezi pentru a putea ajunge la o sală atât de celebră cum este Carnegie Hall. „A exersa” este una dintre modalitățile prin care se poate exprima înțelesul substantivului „practică”. Când spun că „practică” sau „exersează” ceva, majoritatea oamenilor se gândesc la un lucru pe care trebuie să-l faci. Exersezi la vioară; exersezi pașii de dans; exersezi loviturile de golf. Dar, în contextul de față, folosim cuvântul *practică* în sens substantival. Practica de yoga emoțională nu este un lucru pe care să-l faci, ci este un lucru pe care-l ai, la fel ca practica medicală a unui doctor sau practica juridică a unui avocat. O practică este un lucru pe care continui să-l înveți sau să-l faci în mod regulat și care devine o parte integrantă din viața ta.

Practica este un lucru care se află mereu acolo. Este ca un fir care leagă fiecare acțiune, fiecare gând și fiecare comportament pe care îl întreprinzi. Când te apleci permanent asupra ta și cercetezi, testezi și descoperi, ți-ai creat o practică personală. O practică personală este menită să-ți ofere un sentiment pozitiv și te ajută să te raportezi la lumea din jur cu încredere în tine însuși. Este ceea ce te face să treci dincolo de propriile limite și te angrenează nemijlocit în contactul tău cu lumea. Altfel, exercițiile pe care le practici nu vor avea nici un sens. Practica este calea ta spre perfecțiune, care există în momentul prezent - trebuie s-o vezi, s-o auzi, s-o atingi, s-o guști și s-o miroși cu regularitate, în cele din urmă, practica ta *este* calea ta, când tu și calea ta vă contopiți. Pe de altă parte, pentru a avea o practică, trebuie să *practici*. Practica ta există atâta timp cât este materializată riguros și experimentată intens.

Practica ideală este cea integrală, care cuprinde toate nivelurile și toate dimensiunile și nu exclude nimic din punct de vedere emoțional, spiritual sau material. Cuvintele „integral”, „a integra” și „integritate” provin toate din aceeași rădăcină, *integu*, care înseamnă „complet” sau „întreg”. Integral este ceea ce ține de un întreg, îi aparține sau îl constituie, întregul este atunci când lumea ta interioară se împletește cu cea exterioară.

Ce legătură are yoga cu toate acestea? Yoga este inerent integrală. Yoga reprezintă o împletire de procese, practici și experiențe concrete, alături de înțelegerea modului în care comportamentele, corpurile, emoțiile, capacitățile noastre intelectuale și valorile noastre morale, relape noastre, acțiunile politice și lumea noastră pot funcționa împreună în armonie, spre binele suprem.

Yoga nu este doar un efort intern și nici doar unul extern. Ea are de-a face cu toate lucrurile la care luăm parte ca ființe umane. Exteriorul, interiorul, emoționalul, raționalul, socialul și culturalul - toate aceste aspecte se întrepătrund strâns și sunt de aceeași importanță, în efortul de a progresa și de a deveni un om mai bun. Acesta este sensul ideii de „extindere a sinelui”.

Extinderea înseamnă să devii mai conștient, la toate nivelurile. A-ți extinde sinele presupune să te privești pe tine și lumea în care trăiești dintr-o perspectivă diferită, poate chiar din mai multe perspective diferite, despre care poate că nu te-ai gândit niciodată că ar fi relevante pentru tine. O dată ce ți-ai extins punctul de vedere, poți vedea un peisaj mult mai mare în interiorul și în jurul tău. Când îți extinzi și mai mult sinele și faci ca viața emoțională să se extindă asupra celei spirituale, descoperirea de sine se va extinde la niveluri atât mai profunde, cât și mai înalte. De această creștere și dezvoltare depinde o viață spirituală trainică.

Problema în lumea noastră provine din tendința de a ne fragmenta viețile, separând rațiunea de emoție, intelectul de spirit, interiorul de exterior. Nu vom putea supraviețui prea mult forței distructive a acestei separări. Acțiunile integrale decurg din sentimentul legăturii noastre emoționale - grijă și încredere, empatie și dragoste, responsabilitate și implicare. Doar trăind cu pasiune ceea ce simțim cu corpul și cu mintea noastră, și doar fund ancorați și echilibrați din punct de vedere emoțional, putem găsi o cale integrală prin care să obținem atât schimbarea în plan personal, cât și vindecarea în plan social.

Eu cred că toate căile cuprinzătoare și integrate, inclusiv yoga, constituie o sursă de speranță și perspectivă pentru noi, mai ales în momentul de față. Deși n-am avut nicicând altădată acces la atâtea tehnologii de transformare ca acum și nici la atâtea cunoștințe despre spectrul posibilităților umane, nicicând altădată n-a fost nevoie de aceste tehnologii cu mai multă disperare ca acum. Trebuie să ne reînnoim eforturile de grijă și atenție față de noi înșine și să adoptăm cât de multe priorități holiste putem.

Adevărul este că, oricâte îndemnuri sau sfaturi am auzi la televizor sau am vedea pe Internet, nici unul nu ne poate determina să ne trăim viețile la un nivel mai profund. Așa cum spunea odată prietenul meu Ken Wilber: „Nu-ți poți descărca în calculator conștiința umană!” Trebuie să devii mai înțelept prin forțe proprii. Iar dacă vom continua să ne concentrăm exclusiv pe minunile tehnologice externe de pe ecranul calculatorului, atunci în mod evident dezvoltarea noastră interioară va avea de recuperat o mulțime de teren pierdut.

Ritmul nostru existențial nu se diminuează deloc. Totul se mișcă extraordinar de repede, în salturi și sărituri. Așadar, înainte de a se termina totul, încearcă să îți pasul învățând tot ce poți despre vasta ta energie emoțională, despre potențialul imens și despre aptitudinile ce se ascund în interiorul tău.

Exersează și perseverează în practica ta. Mergi mai departe și ia cu tine întreaga lume. Cu cât te încăpățânezi să rămâi așa cum crezi tu că ești, cu atât te îngreșezi mai mult pe tine însuși și cu atât îngreșezi lumea din jurul tău. Renunță la propriile limite și dezvoltă-te și vei deveni cea mai bună persoană cu putință. Lucrează adânc în interiorul tău, pentru a înțelege sursa și puterea propriei tale vieți, în asta constă spiritualitatea. Studiază-te în profunzime și nu-ți irosi timpul cu fleacuri.

Spiritualitatea nu este nici narcisism, nici iubire de sine. Nu începe și nu se termină cu noi. Mai degrabă, este actul de a acorda atenție lumii și, în același timp, de a ne studia mai în profunzime propriile vieți. Totuși, în esența fiecărei căutări spirituale se află și o căutare emoțională- spiritualitatea trebuie mai întâi *simțită* pentru a putea fi trăită. Apoi, pe măsură ce ne transformăm viețile din interior, putem în același timp să ne implicăm în transformarea lumii. Este o acțiune reciprocă. Ceea ce se află la exterior pătrunde în interiorul nostru și ceea ce se află în interior iese la iveală. Așa cum spunea și dr. Richard Moss: „Aceasta este însuflețirea radicală, în care ne trăim spiritualitatea cu întreaga noastră ființă. La baza unei astfel de vieți stă capacitatea noastră de a ne îngădui să simțim.”¹⁵

15. Richard Moss, M.D., *The Second Miracle* (Celestial Arts Publishing, 1995).

Prieteni buni

Cântecul din coloana sonoră a filmului *Prieteni buni* spune așa: „Cum faci să cânte muzica mai departe?” Și cum o poți face să dureze? Așadar, cum o *faci* să dureze? Este nevoie de o credință nestrămutată pentru a duce la bun sfârșit un proiect pe termen lung, pentru a-ți crea o relație strânsă de prietenie adevărată sau pentru a rezista la provocările unei introspecții emoționale. Trebuie să fii capabil de devotament pentru a-ți putea asuma dinamica unei relații amoroase, pentru a duce până la capăt o meditație sau pentru a putea ierta. Mai mult, ai nevoie în același timp de maturitate, de onestitate necruțătoare și de capacități interne pentru a te opune acelei părți din tine care nu întotdeauna exersează, vrea să amâne lucrurile sau să lase totul baltă și să dispară. Dar dacă persisti în a te analiza fără ezitare, întărindu-ți sentimentul de implicare și creându-ți ocazii de schimbare, atunci ai tot ce-ți trebuie pentru *devotament*.

La devotament se ajunge prin maturizare, prin experiență. Nu-l poți obține imediat. Profesorul meu de yoga mi-a oferit odată o lecție simplă despre devotament. Mi-a spus că există două feluri de oameni: cei care se entuziasmează pe loc în fața unui lucru și cei care stau mai întâi să-l analizeze în profunzime. Pentru cei care se entuziasmează repede și nu sunt sinceri, nimic nu durează prea mult. Încep o nouă relație, un program nou de exerciții, iar după câteva săptămâni îi vezi că au renunțat, își pierd răbdarea, se descurajează sau nu-i mai interesează. Se interpun în calea propriei dezvoltări, își

scot din pământ rădăcinile înainte ca acestea să fi avut șansa să-și trăiască viața cu intensitate. Entuziasmul lor este de moment - nu este unul durabil. Pentru a merge mai în profunzime, entuziasmul trebuie susținut.

A-ți plăcea pur și simplu ce se află în fața ta nu este de-ajuns - acest lucru nu-ți oferă susținere sau stabilitate. Pentru ca o prietenie, o căsătorie, o afiliere sau o practică să dureze, trebuie să simți și să crezi că alegerea acestei direcții este pe deplin benefică pentru tine - nu doar fiindcă îți place sau fiindcă ți se pare interesantă. Câteodată, efortul de a deveni un bun scriitor, un bun profesor, un bun muzician sau un bun amant reprezintă un proces dureros. Vrei să aibă loc imediat. Vrei ca eforturile tale să fie răsplătite. Dar este nevoie de timp, de perseverență și de repetiție, pentru a te dezvolta - la fel ca într-o relație de „cei mai buni prieteni”.

În yoga emoțională, dacă ai o practică bine structurată și o urmezi îndeaproape, relațiile tale se vor maturiza, corpul tău își va dezvolta abilitățile și vei avea mult mai mult loc în inima ta. Dar dacă te menții la suprafață, cu un entuziasm de circumstanță, te vei simți descurajat. Cu efort și perseverență, recompensele vor fi uriașe. Dacă te rupi de cel care obișnuiai să fii înainte și ai încredere în propria ta capacitate de schimbare, te vei dezvolta mereu. Dar dezvoltarea este veritabilă numai atunci când se petrece în fiecare zi. Într-un fel, te vei simți adesea ca și cum ai lua totul de la început.

„Trebuie s-o luăm de nenumărate ori de la capăt”, spune scriitoarea Natalie Goldberg.¹⁶ „Nu trebuie să ne fie rușine de acest lucru. E un lucru bun, e ca atunci când bei apă: nu bei o singură dată un pahar, după care, gata, nu mai trebuie să bei nici unul... O luăm de la capăt mereu. Și e bine. E bunătate. Nu ne uităm rădăcinile.” Acesta este cel mai frumos cadou pe care ți-l poți oferi, permisiunea de a te dezvolta și de a persevera - de a deveni din ce în ce mai bun.

16. Natalie Goldberg, *Wild Mind: Living the Writer's Life* (New York: Bantam, 1990).

Așa că rămâi prieten bun cu tot ceea ce faci, în orice situație, și acest lucru te va întări. Dacă găsești un mod prin care să construiești mai degrabă decât să distrugi, să cooperezi mai degrabă decât să critici, și rămâi în interiorul lucrurilor profunde, poți învăța să ai încredere în tine și să-ți accepți relaxat obligațiile, relațiile cu cei dragi, posturile și direcția, înainte de a o apuca pe un nou făgaș. Acordă-ți timp să crești și să te dezvolți.

Așa cum spunea și Swami Chetanananda: „Dezvoltarea este cel mai important demers în care se poate angaja o ființă umană.” Este lucrul pe care nu ți-l poate lua nimeni. Dezvoltarea rezultată din efortul tău de autocunoaștere te face o persoană mai profundă, din toate punctele de vedere și în tot ceea ce faci. Este însăși temelia care te susține prin orice fel de dificultăți.

Dorește-ți să te dezvolți și dezvoltarea ta va continua de la sine. Dezvoltă-te și intră în rezonanță cu lumea imensă din care faci parte. Dezvoltă-te și găsește-ți o viață care să nu fie tulburată și să curgă sprinten, ca un izvor. Hotărăște-te în direcția celei mai profunde transformări și dezvoltă-te *neîngrădit*.

ANEXE

PRACTICA EXERCITIILOR CA TERAPIE

Este timpul să pui cap la cap tot ceea ce ai învățat despre noile modalități de vindecare: strunirea emoțiilor prin introspecție, mișcarea sănătoasă, respirația conștientă, folosirea sunetelor naturale, cultivarea simțurilor, dirijarea propriei concentrări și simpla apreciere a propriei persoane. Yoga emoțională presupune introducerea unor noi modalități vindecătoare pe care corpul tău, emoțiile tale și stilul tău de viață le pot accepta.

Înseamnă să-ți găsești un stil propriu de practicare a procedurilor și exercițiilor, care să te facă fericit.

Cu toții avem șansa de a învăța de la noi înșine și din trecutul nostru, de a participa activ la crearea sănătății noastre viitoare și de a ne transforma propriile vieți, așa încât să ne simțim bine în fiecare zi. Totul începe de aici, de la propriile noastre persoane, la fel ca orice altceva. De aceea, multe dintre procedurile din această carte sunt simple și ușor de efectuat. Unele sunt scurte, dar altele pot fi mai lungi, dacă ai mai mult timp sau chiar un week-end întreg la dispoziție, în care să poți aduna laolaltă exercițiile.

Practică yoga în ideea că o faci *în chip de terapie*.

Această carte îți arată că te poți vindeca singur, fără pretenții sau dificultăți. Așadar, alege ceva și arată-te inventiv. Experimentează și improvizează. Fă acest lucru indiferent de locul în care te afli, chiar acum. Și nu te lăsa iar speriat, îngrijorat sau intimidat de propriile emoții! Yoga este cu adevărat numai despre tine. Bucură-te pur și simplu de propria ta persoană.

Următoarele rânduri reprezintă un „meniu” al procedurilor de yoga emoțională, pentru a te ajuta să-ți restabilești propriul echilibru emoțional

Pentru conștientizare emoțională, intrare în rezonanță cu propriul corp sau introspecție:

Perceperea propriului trup (p. 25)

A-ți îngădui să simți (p. 26)

Rezonanța profundă (p. 36)

O conversație interesantă (p. 41)

Conștiința în mișcare (p. 54)

Conștientizarea sinelui (p. 70)

Conștientizarea respirației (p. 71,122)

Valul (p. 72)

Discernerea eului (p. 110)

Ritualul de încălzire (p. 119)

Ritmuri de odihnă (p. 139)

Meditații emoționale pentru cele cinci simțuri: Ai auzit?

Retragerea simțurilor - *Sanmukhi Mudra* (p. 148)

Model de meditație 1: Pregătirea pentru meditație cu introspecție (p. 174)

Odihnă: *Savasana* (p. 191)

Hoinăreala Emoțională (p. 201)

Pentru descoperirea adevărului despre o emoție, pentru a te ajuta să mergi mai departe sau să te eliberezi:

Alegerea nonviolentei (p. 29)

Exprimarea propriului adevăr emoțional (p. 31)

Explorarea dorinței averse (p. 33)
Renunțarea benefică (p. 35)
Analiza armonică (p. 135)
Golirea arhivelor (p. 152)
Să rămâi drept în mijlocul curentului (p. 168)

Pentru tărie interioară, hotărâre și curaj:

Cultivarea purității (p. 44)
Un exercițiu de cooperare (p. 58)
E nevoie de curaj pentru a simți (p. 111)
Crearea unui ritual tămăduitor emoțional (p. 155)
Sunete emoționale: Incantația ca ritual simplu; Incantația în poziție
șezând, cu mișcare și respirație; Incantația în timpul asanelor (p. 163)
Nu se poate fără haos emoțional (p. 186)

Pentru a găsi plăcere senzorială sau pentru crearea stărilor emoționale pozitive:

Armonizarea dorințelor (p. 34)
Spre o împăcare interioară mai profundă (p. 46)
Meditații emoționale pentru cele cinci simțuri: Ascultă atent,
Muzică experimentală, Arată-mi, O meditație în culori, Un masaj
terapeutic emoțional, *Eau d'Ambiance*, Mănâncă încet (p. 140)
Tehnica extazului (p. 192)

Pentru studiu, autodezvoltarea și profunzimea spiritului:

Rasayane, rutine și ritmuri (p. 49)
Cadru general pentru cercetarea de sine (p. 51)
Dialogul cu sine, cu Dumnezeu sau cu o forță superioară (p. 53)
Pelerinajul ca ritual (p. 157)
Gesturi pentru vindecare emoțională: *Anjali Mudra, Jnana
Mudra, Dhyana Mudra* (p. 158)
Un prolog la ceea ce este posibil (p. 169)
Crearea înțelepciunii (p. 169)
Deschiderea perspectivei: Modele de meditație (cu introspecție, cu idei, cu proiecție vizuală, cu
mantră sau sunet, cu ochii deschiși) (p. 174)
Comuniunea cu natura (p. 190)
Aplecarea către sine: reflecție, incantație, rugăciune (p. 193)

Pentru reducere, răcorire, stabilizare, echilibrare și calmare:

Tehnica *Langana* (reductivă) (p. 75)
Tehnica *Samana* (echilibrare) cu sprijin (p. 101)
Lecții de respirație: *Ujjayi Pranayama*-Respirația Șoptită (p. 71.123), *Visama Vritti*- mărirea
duratei de expirație (p. 125), *Kramas* -în timpul expirației (p. 127), *Sitali/Sitkari*- Respirația Sorbită
(p.128), *Brahman* - Respirația Zumzăitoare (p. 129), *Chandra Bhedana* - Luna (p. 132), *Nadi Sodhana*
- Echilibrare cu Soarele și Luna (p. 132)

Instrumente pentru reducere:

Mărirea duratei de expirație, reținerea respirației după expirație, respirație predominant pe nara
stângă

Posturi cu aplecare înainte, răsucire, întins pe spate

Sunete cu tonalitate joasă
Culori mai închise, reci
Alimente cu gust neutru, necondimentate
Somn după-amiaza, post, meditație, odihnă, relaxare

Pentru tonifiere, încălzire, extindere, întremare și energizare:

Tehnica *Brhmana* (tonifiere) (p. 86)

Lecții de respirație: *UjjayiPranayama*- Respirația Șoptită (pp. 71, 123), *Sama Vrtti* - inspiră/expiră la fel (p. 123), *Visama Vrtti* -mărirea duratei de inspirație (p. 125), *Kramas* - în timpul inspirației (p. 127), *Surya Bhedana*-Soarele (p. 132)

Instrumente pentru tonifiere:

Mărirea duratei de inspirație, reținerea respirației după inspirație, respirație predominant pe nara dreaptă

Posturi cu aplecare înapoi și în picioare

Sunete cu tonalitate înaltă

Culori deschise, calde

Mâncăruri iuți, condimentate

Exerciții energizante, mișcare continuă puternică, entuziasm, activitate intensă

RESURSE

Pentru mai multe informații despre yoga emoțională și despre cursurile, seminariile și produsele aferente oferite de Bija Bennett, accesați situl web de la adresa: www.emotionalyoga.com sau îi puteți scrie autoarei pe adresa de e-mail: Bija@emotionalyoga.com

Resurse Viniyoga recomandate:

Krishnamacharya Yoga
Mandiram
31 FourthCross Street
R K Nagar, Chennai 600 028, India
00-91-44-4933092/4937998/
4620202
www.kym.org

Gary Kraftsow
Founder/Director, American
Viniyoga Institute
P. O. Box 88
Makawao, Hawaii 96768
808-572-1414
www.viniyoga.com

Sonia Nelson
Director, Vedic Chant Center
PMB 131,1704 Uano, Ste. B
Santa Fe, New Mexico 87505
Fax:505-992-0950
www.vedicchantcenter.org

Pierce Yoga Program
1164 N. Highland Avenue, N.E.
Atlanta, Georgia 30306
404-875-7110
www.pierceyoga.com

DESPRE AUTOARE

BIJA BENNETT

BIJA BENNETT este o profesoară de yoga renumită pe plan internațional, cu o vastă experiență în terapia yoga, meditație, gimnastică de întreținere și dans. Timp de zece ani, a condus seminarii alături de Deepak Chopra, doctor în medicină, și a tratat mii de pacienți la centrul de medicină ayurvedică al acestuia din urmă. Bija este de multă vreme practicant și profesor de Viniyoga și își continuă studiile cu T. K. V. Desikachar și Gary Kraftsow. Este licențiată în coregrafie la UCIA Este acreditată ca instructor personal și consilier de gimnastică, fiind de asemenea și profesor de meditație. Autoare a cărții *Răsufierea vieții*, locuiește în orașul Denver, statul Colorado. Bija poate fi găsită pe Internet la adresa: www.emotionalyoga.com

LOIS GREENFIELD

Lois este fotograf editorial și comercial de peste douăzeci și cinci de ani. Ea a creat imagini emblematice pentru majoritatea companiilor importante de dans contemporan, iar fotografiile ei apar în muzee, reviste și campanii publicitare pretutindeni în lume. Colecțiile ei de fotografii au apărut în *Sfărâmarea limitelor* (Chronicle Books, 1992) și *În zbor* (Chronicle Books, 1998). Lois poate fi găsită pe Internet la adresa: www.loisgreenfield.com

CHRIS GRIDER

Chris s-a născut la Katmandu, în Nepal, și este dansator profesionist în cadrul companiei de dans din Toronto. Practică Viniyoga în completarea artei coregrafice.

MARSHALL BENNETT

Marshall este tatăl lui Bija. Promotor imobiliar în domeniul spațiilor industriale, el locuiește la Chicago și practică yoga, exersând în mod regulat, de foarte mulți ani. Marshall și-a aniversat cei optzeci de ani în 2001.